Department of Public Instruction, Mysore.

PHYSICAL DRILL

(IN HINDUSTANI)

TRANSLATED BY

MOULVI M. ABDUL WAHAB

Urdu Proof Reader, Office of the Director of Public Instruction in Mysore, Bangalore.

ڈرل بک

مترجمہ

مولوی یم عبدالوہاب صاحب اردو پروف ریڈر
آفس آف دی ڈئرکٹر آف پبلک انسٹرکشن
اِن میسور۔ بنگلور

FIRST EDITION—[illegible],000 Copies

MYSORE
PRINTED AT THE GOVERNMENT BRANCH PRESS
1931

التماس

ڈرل کے متعلق زبان انگریزی میں بہت سی کتابیں موجود ہیں لیکن کنڑی اور اردو میں نہونیکی وجہ اکثر اساتذہ کی التماس پر مسٹر آر. شاماسبیا ڈرل اور جمناسٹک انیسٹرکٹر ٹریننگ کالج میسور نے کنڑی میں ترجمہ کیا اور جسکو جناب مولوی محمد عبدالغفور صاحب مدرس ٹریننگ کالج میسور نے اردو کا جامہ پہنایا - ان دونو ترجموں کو مہربان سرکار نے مدارس ملک میسور کے لئے مذکور مترجموں سے حق تالیف حاصل کرلی جو 20 سال سے جاری ہے ۔

لیکن چونکہ اب ڈرل میں بہت کچھہ ترمیم ہوچکی ہے - یعنے ممالک آمریکہ اور سویڈن کی ورزشیں شامل ہوچکی ہیں - اسلئے صدر مہتمم صیغئہ تعلیمات ملک میسور نے حکم دیا کہ ہمارے ملک کی ڈرل کی کتابوں میں بھی ممالک آمریکہ اور سویڈن کی ورزشیں شامل کردی جائیں ۔

اسی بناء پر مسٹر آر- شاماسبیا نے (جو ماہر فن اور لائق تجربہ کار استاد ہیں) ترمیم شدہ انگریزی

کتب سے ترجمہ کرکے ایک ڈرل کی کتاب بنائی جسکو مہربان سرکار نے خرید کرلی ہے ۰

چونکہ اب تک اس کتاب کا ترجمہ بزبان اردو نہیں ہوا اور اساتذہ وطالبا نئی کتاب کے فوائد سے محروم ہیں - اسلئے میں نے اس کتاب کے ترجمہ کرنیکا بار اپنے سر لیا - اور خدا کے فضل وکرم سے کامل کرکے لائق اساتذہ کی خدمات میں پیش کیا ہے ۰

خاکسار مترجم

یم عبدالوہاب اردو پروف ریڈر

آفس آف دی ڈائرکٹر آف پبلک

انسٹرکشن اِن میسور - بنگلور ۰

جسمانی ورزش

فطرتاً روح جسم میں داخل ہوتے ہي جسم متحرک ہونے لگتاہے - جسطرح جانداروں کواپني جان کي بقاکے لئے ہواکي ضرورت ہے - اسيطرح جسم کي بود وباش اور مضبوطي کے لئے حرکت کي ضرورت ہے - فرداً فرداً یا اجماعي حالت پرغورکرتے ہیں تو عموماً جسم کي بود وباش اور مضبوتي کا اصول صرف دنیاوی کام کاج کے لئے حرکت کرنا پایا جاتا ہے ۔

جسم کي مضبوطی کے لئے موجودہ زمانے کا یہ اصول ہے کہ ڈرل کسرت اور مختلف قسم کے کھیل کھلائے جائیں اور ان کاموں کے لئے ضروری چیزیں مہیا کریں اور ان کاموں سے جسم کو ہونیوالے فوائد ظاہر کریں ۔

ورزش سے ہونیوالے فوائد معلوم کرنا ہوتو حیالمقدور - جسم کا ڈھانچہ - گوشت کے پٹھے خون کي نالیاں - دماغ کي رگیں اور جسم کے حصوں کا جاننا مقدم اور ضروری ہے ۔

چونکہ ان تمام چیزوں اور حصوں کے متعلق اس چھوٹي سي کتاب میں تشریح کرنا بہت مشکل ہے - اسلئے دوسري کتابوں سے ان کا علم حاصل کرلینا ہوگا

مذکور الصدر طریقوں کے برابر استعمال سے ہونیوالے فوائد حاصل کرنا ہو تو تشریح الابدان کے علم سے پوری پوری وقفیت اگرچہ ضروری ہے - مگر تا ہم چند مقدم باتوں کا معلوم کرلینا ضروری اور لازم ہے ۰

مدارس میں جو ورزشیں کرائی جاتی ہیں وہ چند عمدے اصول پر مبنی ہیں - اگر ان کو مد نظر رکھکر ورزش کریں تو عمدے نتایج حاصل ہوتے ہیں اور وہ یہ ہیں جسمانی ورزش ایسی ہو جس سے صحت روز افزوں ترقی پائے - یعنے ورزش خاطر خواہ کرائی جائے - حتی المقدور جسم کے کل حصوں کی ورزش ہو اور ضرورت پر جسم کے بڑے اعضاء کے لئے کچھہ زیادہ اور تسلی بخش ورزش لازمی ہے یعنے عام طور پر ورزش ایسی کرائی جائے جس سے خون جسم میں زیادہ پیدا ہوکر جسم کے ہر حصہ میں جلد جلد دورہ کرے ۰

اس طرح ورزش کرنیسے جسم کے پٹھے قوت حاصل کرکے مضبوط بنتے ہیں اور جسم کا ہر حصہ اس قوت اور مضبوطی کے ذریعہ اپنی اپنی خدمت پورے طور پر انجام دیکر جسم کو حالت صحت میں رکھتا ہے ۰

ورزشیں ایسی ہوں جن سے جسم کی اصلاح ہو یعنے جسم کے بعض حصوں کو جو بے ڈھب واقع ہوئے ہیں ٹھیک بنا دیں جسم کے چند حصے بے ڈھب واقع

ہو جاتے ہیں - مثلاً - سینہ کا تنگ ہوجانا - شانوں کا سکڑ جانا - ٹھوڈی کا روبرو بڑھ جانا - شانوں کا لٹک جانا اور کوز پشت ہونا وغیرہ ۔

مذکورہ نقصانات اِن وجوہ سے واقع ہوتے ہیں کہ طلباء کبھي مدارس میں قانون کے پابند نہیں ہوتے اور کبھي مدارس میں خود ایسے نقصانات موجود رہتے ہیں جنکا اثر طلبا پر پڑتا ہے - جسم کي استقامت ہر حالت میں اسطرح ہو جسطرح حالت اٹن شن میں ہوتي ہے - یعنے ہر وقت اس بات کا خیال رہے کہ جسم اٹن شن کے پوزیشن میں رہے - اگر جسم ہر وقت اٹن شن کے پوزیشن میں رہیگا تو جسم کا ہر حصہ اپنی اپني خدمت پوري طرح ادا کرتا رہیگا - اس سے یہ مطلب نہیں کہ انسان ہمیشہ اٹن شن کے پوزیشن ہي میں کھڑا ہوجائے - بلکہ اس سے یہ مطلب ہے کہ نشست - برخاست - سونے اور اٹھنے کے وقت - سینہ - پیٹھ شانے اور سرکو اسطرح رکھنا ہوگا جسطرح کہ حالت اٹن شن میں رکھتے ہیں ۔

ورزش کے لئے عمدہ انتظام ہونا چاہئے - یعنے دماغ - دماغ کي رگیں گوشت کے پٹھے اور لحمي ریشوں کو اس طریق سے حرکت دینا چاہئے کہ یہ ہمیشہ ورزش کے لئے آمادہ ہوں اور ہر ریشہ کو مساوی قوت حاصل ہو - اس طرح کي ورزش کے ذریعہ ہر لڑکا اور ہر جماعت یہاں تک کہ مدرسہ کے پورے لڑکے قوت

جسماني - عقل اور اخلاق میں عمدگی حاصل کر کے عقلمند - ہشیار اور صحیح الجسم بنتے ہیں - ورزشیں ایسي ہوں جن سے اخلاق پر برا اثر نہ پڑے ۔

عموماً سب قسم کي ورزشیں انسان کے اخلاق کو بڑھاتي ہیں لیکن خاص کر مدارس کے کھیل ساری ورزشوں کي نسبتاً زیادہ ممد ومعاون ہیں طلباء اگر قانون کي پابندي سے کھیلیں تو وہ کھیل سیکھنے کے علاوہ کھیل میں ہارنے کے وقت بالکل جان توڑ محنت سے جیتنے کي کوشش کرتے ہیں - شرطوں میں پست ہمت نہوکر بالکل ہمت کے ساتھہ کھیلتے اور انصاف پسند بنتے ہیں جماعت سے کھیلنے کي وجہ اخلاق اور اتفاق حاصل کرتے ہیں - یہي ذریعہ ہے جو طلباء کو عمدے اخلاق سکھاتا ہے ۔

اس لئے جس قانون کي پابندی سے ورزش کرني ضروری ہے اگر اُسکي پابندي کیجائے تو قوت جسماني اور قوت عقلیہ بڑھتي ہے ۔

جسماني ورزش دل کو خوش کرنے والي اور فرحت بخش ہوني چاہئے - اگر ورزش اورکھیل میں یہ باتیں نہوں تو جن فوائد کی غرض سے ورزشیں کرائي جاتي ہیں وہ غرض فوت ہو جائیگي ۔

یم عبدالوہاب اردو پروف ریڈر
آفس آف دی ڈائرکٹر آف پبلک انسٹرکشن
اِن میسور - بنگلور

اساتذہ کے لئے قابل غور باتیں

ڈرل جمنا سٹک اورکھیلوں کا سکھلانا اتنا سہل نہیں ہے جتنا کہ عام لوگوں کا خیال ہے - اِن سے فوائد حاصل کرنا ہو تو طلباء کو سکھلانے کے لئے استاد میں ایسي ہي حکمت و قوت موجود ہو جیسا کہ مدارس میں پڑہانے والے استاد کو ہوتي ہے - اگرچہ کہ ورزشوں کي قدر و قیمت اور نتائج عموماً مشہور ہیں لیکن تاہم ورزش کے متعلق برابر طور پر ہدایات کے ذریعہ طلباء کو کرائي جائے تو بہت ہي فائدہ ہوگا اس لئے ورزش کرانے والے استاد کو چاہئے کہ آپ ورزش کا طریق سیکھ لے اور بعد میں دوسروں کو اسکے فوائد بتلائے ۔

عام طریقے ۔

ہر وہ ڈرل انسٹرکٹر جو اپني دوسری تنخواہوں کے ساتھ ڈرل سکھلانے کي تنخواہ بھي حاصل کرنیکي غرض سے اگر ڈرل کرائے تو یقیناً وہ ڈرل نہیں سکھلاسکیگا یعنے جو شخص صرف مبلغ پیدا کرنیکي غرض سے کام کرے تو وہ کام عمدہ نتیجہ پیدا نہیں کر سکتا ۔

اگر ڈرل کرانے میں صحت جسماني اور عمدے اخلاق کي غرض نہ رکھي جائے تو وہي مثل ہوگي کہ

" ایک اندھا دوسرے اندھے کا رہنما ہے " - استاد کو چاہئے کہ جو ورزش کرانی ہے اولاً آپ خود اُس سے اچھی طرح واقف ہو جائے۔ تعلیم دینے کے وقت کتاب دیکھ کر تعلیم نہ دے ۔

وہی لائق اور دانا استاد ہے جو اپنے کاموں سے لڑکوں میں دلچسپی پیدا کرے ایسا کرنا گویا عمدہ حکمت ہے - اگر کام میں لڑکوں کو دلچسپی نہ ہو تو کام برابر نہیں چلے گا جس کا یہ معنی ہے کہ وقت بیکار گذر چکا ۔

جب ڈرل کرانے کے لئے کاشن دیں تو اس بات کا ضرور خیال رہے کہ ہوا کے مقابل کھڑے ہو کر کاشن نہ دے اور نہ لین کے پیچھے - ڈرل کرنے والوں کو اس طرح کھڑے کرے کہ ان کا فاصلہ برابر ہو ۔ کاشن دینے میں ذیل کی باتوں کا خیال رہے - کاشن صاف ہو - پھرتی کے ساتھ ہو کاشن میں زور ہو اور آواز ایسی ہو کہ جماعت کا ہر لڑکا بآسانی سن سکے اور ہر لڑکے کو سمجھ لینے کے لئے کاشن میں کچھ ایک دیری بھی ہو بے ضرورت بلند آواز سے کاشن دینا استادی کے خلاف ہے - اگر جماعت بہت بڑی ہو تو ضرور بلند آواز سے کام لے ۔

ہر کاشن کے 2 حصے ہوتے ہیں - پہلا حالتی دوسرا تفصیلی ۔ حالتی یہ بتلاتا ہے کہ کام کسطرح

کیا جائے اور تفصیلی یہ ظاہر کرتا ہے کہ کیا کام کیا جائے مثلاً (Quick march) - کوک مارچ میں لفظ کوک حالتی اور مارچ تفصیلي ہے - ہر کاشن کے وقت دونوں حصوں کے درمیان کچھہ ایک وقفہ کرکے کاشن دینا چاہئے اس سے لڑکوں کویہ معلوم ہوجاتا ہے کہ کیا اورکیوں کرنا چاہئے اور لڑکے سب کے سب ایک ہي وقت ایک ہي طریقہ پر کام کرنے لگینگے ۔

کسي کام کو سنکر معلوم کرلینے کے عوض جلد اور صاف طور پر دیکھہ کر معلوم کرلینے میں سہولت ہونیکي وجہہ ورزش کے کام صاف طور پر پھرتي کے ساتھہ جماعت کے روبرو استادکو کرتے ہوئے دیکھہ کر لڑکے جلد سیکھہ سکتے ہیں ۔

ایک ہي لفظ والا کاشن دینے کے وقت اُس کے پہلے (Squad) = سکواڈ کا لفظ لگا دینا چاہئے ۔

کاشن دینے کے بعد اگر جماعت کے کل لڑکے ایک ہي وقت میں صاف طور پرکام نہ کریں تو فوراً (As you were) = آزیوُوَر کا کاشن دیدیں ۔

آزیوُوَر کہتے ہي ساری جماعت اپني پہلي حالت پرکھڑی ہوجانے کے لئے موقع نہ ہوتو آزیوُوَر کا کاشن نہ دیں ۔

چند ہدایات

20 منٹ سے کم اور 45 منٹ سے زیادہ ڈرل نہ کرائي جائے - چونکہ بازو جسم میں خون پیدا ہونیکي جگہہ سے قریب ہیں - اس لئے اول اُن ہي سے ورزش کرائی جائے اس طرح کرنے سے فعل تنفس زیادہ ہوکر خون کا دورہ زیادہ ہونے لگتا ہے - اس خون کے دورے سے بازوؤں کے لحمي پٹھے خون حاصل کرلینے کے بعد یعنے بازوؤں کي ورزش کے بعد رانوں اور پاؤں کي ورزش کرائي جائے - یاد رہے کے دست وپا کي ورزش بہت جلد جلد ہو ۔

شکم اور پیٹھہ کی طرف چونکہ خون دیري سے دورہ کرتا ہے اس لئے اُن کي ورزش بھي دیری کے ساتھہ اعداد شمار کرتے ہوئے زیادہ وقت تک ورزش کروانا چاہئے ۔

ایڑیوں اور سرکي ورزش الگ الگ اور شروع میں نہ کرانی چاہئے اگر کرائی جائے تو دماغ ہل کر صفرہ زیادہ ہوگا - اس لئے اُنکي ورزش کسي دوسري ورزشوں کے ساتھہ ملا کر کرانی چاہئے ۔

———

١

بســـم اللّٰہ الرحمٰن الرحـــیم

اصطلاحات ۔

Right = ریٹ ۔ سیدھا ۔ سیدھی جہت ۔

Left = لفٹ ۔ بایان ۔ بائین جہت ۔

Eyes = آنکھین ۔

Cover = کور ۔ آگے والا اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے پیچھے والے کو اس کے روبرو کی کوئي چیز نظر نہ آئے ۔

Odd number = آڈ نمبر ۔ طاق نمبر جیسے 1 , 3 , 5 , 7 وغیرہ ۔

Even number = ایون نمبر ۔ جفت نمبر جیسے 2 , 4 , 6 , 8 وغیرہ ۔

Alignment = اَلین منٹ ۔ جس خط مستقیم پر صف کھڑی ہو یا جس خط مستقیم پر صف کا کھڑا ہونا ضرور ہے اسکو اَلین منٹ کہتے ہین ۔

Recruit = رکروُٹ ۔ قواعد سیکھنے کے لئے جو نیا شخص آیا ہو اسکو رکروٹ کہتے ہین ۔

File = فیَل ۔ ایک کے پیچھے ایک قطار مین کھڑے ہوتے ہین اسکو فیل کہتے ہین ۔

Rank = ریا نک - لوگ ایک ہي خط مستقیم پر ایک کے باز و ایک کھڑے ہون تو اسکو ریا نک کہتے ہین •

Line = لین - ایک ہي الین منٹ پر تیار شد ہ فوجي جما عت کو لین کہتے ہین •

Squad = اسکوا ڈ - ڈ رل یا کام کے لئے تیار شد ہ چھوٹی جما عت کو اسکوا ڈ کہتے ہین •

Dress = ڈ رس - الین منٹ (صف) کو سید ہي کر لینے کے لئے ڈ رس کہتے ہین •

Rear = ریر - پیچھے •

Front = فرنٹ - آگے •

PHYSICAL DRILL

جسمانی ورزش ۔

CHAPTER I.

فصل پہلی ۔

ڈرل کے لئے سب جمع ہوتے ہي ذیل کا کاشن دینا چاہئیے ۔

(a) Fall In

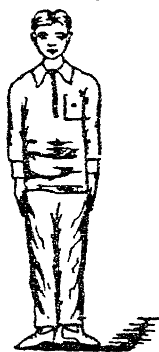
فال اِن (الف)

"فال اِن" = Fall in کی آواز سنتے ہي استاد کے مقابل ایک کي بازو ایک ۔ ایک ہي صف مین اسٹانڈ اَٹ اِیز کي حالت مین کھڑے ہو جائین ۔

(b) Position of Attention.

پوزیشن آف اٹن شن (ب)

"سکواڈ اٹن شن کہتے ہي" فوراً ہاتھون کو پہلوؤن سے جما لیکر بایان پاؤن (پیر) سیدہے پاؤن (پیر) کے ساتھ ملاکر کھڑے ہو جائین ۔ یعني مونڈ ہے آگے اور پیچھے نہ کرکے ایک ہي سیدھ مین رکھ کر بازوؤن کو آزادی سے نیچے چھوڑ کر انگلیون کے پورِ رانون کو لگے جیسا جسم سیدہا رکھ کر سینہ کچھ ایک ابھارے ہوئے پاؤن کو



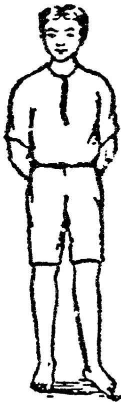
(پہلي شکل)

(پیرون کو) سیدہے رکھہ کر ہر دو قدمون کے درمیان
45 ڈگری والا زاویہ بنانے کےلئے پاؤن کو موڑکر ایڑیون
کو ایک دوسرے کے ساتھہ ملاتے ہوئے سر سیدہا رکھہ کر
ٹھوڑي کچھہ ایک اندر کي جہت رکھہ کر مقابل نگاہ
کرتے ہوئے کھڑے رہنے کو " اٹنشن " کہتے ہین ۔

2 Standing at Ease.

سٹانڈنگ ۔اٹ ۔ ایز 2

"اسٹانڈنگ اٹ ایز" = Standing at ease کہتے ہي



دونون پاؤن سیدھے رکھہ کر بایان
پاؤن اندازاً " 10 " انگل (ایک بالشت)
بائین طرف کھینچ لین ساتھہ ہي دونون
ہاتھہ پیچھے لیجا کر دُبر پر سیدھےہاتھہ
کو بائین ہاتھہ سےپکڑ لین ۔

"اسکواڈ اٹن شن" = Squad attention
کي آواز سنتے ہي اٹن شن کے سکشن مین
کہے موافق پھرتي کے ساتھہ کھڑے
ہو جائین ۔

(دوسری شکل)

حالت " اٹن شن " مین رہنے کے وقت یا حالت
" اسٹانڈ اٹ ایز" مین رہنے کے وقت فرصت دینا
منظور ہو تو ذیل کا کاشن دینا ہوگا ۔

"اسٹانڈ ایزي " = Stand easy کہتے ہي ہر آد مي
اپنے مقام پر بائین پیر کے سوائے خواہش کے موافق
جسم کا ہر عضو ہلا لیکر کھڑا رہ سکتا ہے ۔

Squad attention = " اسکوڈ اٹن شن " کہتے ہي فوراً " اسٹانڈ اٹ ایز " کي حالت مین آکر پھرتي کے ساتھ " اٹن شن ہو جائین ۔ "

3 Dressing a Squad with Intervals.

3 ڈرسنگ ـ اے سکوڈ وتھہ انٹرروالس

Eyes right = " آئس ریٹ " کہتے ہي نگاہ اور سر کچھہ ایک سیدھي طرف پھیرین ۔

Dress = " ڈرس " کي آواز سنتے ہي سوائے سیدہي طرف کے پہلے آدمي کے سب کے سب ہاتھہ کے پشت اوپر کئے ہوئے انگوٹھا اور انگلیان ایک دوسرے سے ملا لیکر بائین طرف بڑہکر سیدہا بازو سیدہي طرف اس طرح دراز کرے کہ اپني سیدہي جہت کے آدمی کے بائین مونڈہے کو ناخن چھوتے رہین۔ اس وقت صف سیدہي کرنے کے لئے اپنے سے دوسرے کے چہرے کا نچلا جہت نظر آئے سریکا جلد جلد چھوٹے قدم رکھتے ہوئے سیدہے کھڑے ہو جائین ـ اپني پہلي لئین سیدہي کر لینے کے لئے جسم کو پاؤن سمیت آگے پیچھے کرتے ہوئے مونڈہون کو اپني پچھلي حالت کي طرح سیدہے کرلین ۔

Eyes front = " آئس فرنٹ " فرنٹ کہتے ہي سر اور آنکھہ فوراً سیدہے کرلیکر بازوؤن کو نیچے چھوڑکر " اٹن شن " کي حالت مین کھڑے ہوجائین ۔

انٹروالس مین رہنے والی صف کلوز (قریب) ہونے کے لئے ۔

On the right (left) close quick march = "آن دی ریٹ (لفٹ) کلوز کوئیک مارچ" کوئیک مارچ سنتے ہي سید ہي طرف کا پہلا (بائین طرف کا پہلا) آدمي جس حالت مین کھڑا ہے اسي حالت مین کھڑا رہے باقي سب کے سب داہنے (بائین) طرف دیکھتے ہوئے اس طرف چھوٹے چھوٹے قدم ڈالتے ہوئے ایک دوسرے سے قریب لگ کر کھڑے ہو جائین ۔

4 TURNINGS.

4 ٹرننگس

Right turn = "ریٹ ٹرن" کہتے ہي دونون زانؤن کو پیچھے اچھي طرح ہٹا کر جسم سیدھا رکھکر سید ہي ایڑی اور بائین پیر کے انگوٹھے پر سید ھي طرف پھرین اس طرح پھرنے کے وقت بائین ایڑي اور سید ہے پیر کا پنجہ (اگلا حصہ) اوپر اٹھا ناچاہے ۔ اس گردش کے بعد سید ھا پیر زمین پر برابر ٹکا دین ۔ جسم کا بوجھہ بائین انگوٹھے پر ٹھرائین اور دونون پیر سید ہے رہین ۔



(شکل نمبر ۳)

Two = " ٹو " کي آواز سننے ہي بائيں ايڑي سيدہي ايڑي سے ملا کر کھڑے ہوجائيں Left turn " لفٹ ٹرن " ٹرن کہتے ہي دونون زانوؤن کو اچھي طرح پيچھے ہٹاکر جسم سيدھا رکھکر بائيں ايڑي اور سيدہے پيرکے انگوٹھے پر بائيں جانب پھرين اس طرح پھرتے وقت سيدہي ايڑي اور بائيں پيرکا پنجہ (اگلا حصہ) اوپر اٹھانا ضرورہے اس گردش کے بعد باياں پير زمين پر برابر ٹکا دين اور جسم کا بوجھ سيدہے انگوٹھے پر ٹھہرا دين Two " ٹو " کہتے ہي سيدہي ايڑي بائيں ايڑي سے ملا کر کھڑے ہوجائيں ۔

About turn = " ابوٹ ٹرن " ٹرن کہتے ہي دونون زانوؤن کو اچھي طرح پيچھے ہٹاکر جسم سيدہا رکھکر سيدہي ايڑي اور بائيں پيرکے انگوٹھے پر سيدہي طرف سے پيچھے پھرجائيں اور بعد مين باقي تمام کام " ريٹ " ٹرن مين کئے موافق کرين ۔

Two = " ٹو " اوپر کے موافق کرين ۔

Right (left) incline = " ريٹ (لفٹ) اِنکلين "

اِن کلمين کہتے ہي پہلے ريٹ يا لفٹ ٹرن مين کہے موافق " ھاف " (آدھا) ريٹ ٹرن يا ھاف (آدھا) لفٹ ٹرن پھرين Two " ٹو " پہلے کہے موافق کرين ۔

(سکواڈ انٹرولس سے ڈرل کرانے کے وقت ٹرننگس کو ہميشہ بيّ نمبر سے کرانا چاہئے ۔)

5 SALUTING.

سليوٹنگ 5

(الف) سليوٹنگ ٹودي فرنٹ۔" = Saluting to the front "

(A)

سامنے کي طرف سلام کرنا۔

اشاره سليوٹ بئ نمبرس۔" = Caution salute by numbers "

ون" کہتے ہي سيدھا ہاتھ سيدھي طرف سے اٹھاکر انگليان ايک دوسرے سے ملا کر اس طرح پيشاني پر رکھين کہ کلمہ کي انگلي سيدھي آنکھ کے اوپر ايک انگلي کے فاصلہ پر رہے اور ہتھيلي اوپرکي جہت رہے نيزکہني مونڈہے کي سيدھ مين رہے۔ = One "

ٹو" کي آواز سنتے ہي جھٹ ہاتھ نيچے چھوڑ دين۔ = Two "

اشاره - سليوٹنگ جڈجنگ دی ٹيم -" = Caution saluting judging the time "

سليوٹ" کہتے ہي بي نمبرس سے کہے موافق ون - ٹو - کہتے ہوئے خود بخود 2 وقت سلام کرين۔ = Salute "

(ب) سليوٹنگ ٹو دی سيڈ" دہنے اور بائين طرف سلام کرنا۔ = (*b*) Saluting to the side "

Caution-right (left) hand salute by numbers or
اشاره = right (left) hand salute judging the time –
ریٹ (لفٹ) ہیانڈ سلیوٹ بي نمبرس-آر-ریٹ (لفٹ)
ہیانڈ سلیوٹ جڈجنگ دی ٹیم - سلام لینے والا
آدمي سیدھي طرف ہوتو بائین ہاتھہ سے اور اگر
بائین طرف ہوتو سیدھے ہاتھہ سے سلام کرین اس
وقت سر سلام لینے والے کي طرف پھیرنا
ضرور ہے ۰

MARCHING.

مارچنگ ۰

6 LENGTH OF SPACE AND TIME.

لنگتھہ آف سپیس اینڈ ٹیم ۰

قدم کا درمیانی کا فاصلہ اور وقت 6

دو قدم کے درمیان کا فاصلہ سلو ٹیم مین 30 انچ
کوئیک ٹیم مین 33 انچ سٹپنگ اوٹ مین 36 انچ
ڈبل ٹیم مین 40 انچ سٹپنگ شارٹ مین 21 انچ
سیڈ سٹپ مین 15 انچ کا فاصلہ رہنا ضرور ہے - دوسرے
کو راستہ چھوڑنے کے لئے "کور" کرنے کے وقت
" فارمنگ فورس " کے موافق 30 انچ فاصلہ پر قدم
رکھنا چاہئے ۰

Time = "وقت" في منٹ 30 انچ فاصلہ والے 75 قدم چلیں تو اسکو "سلو ٹیم" کہتے ہیں - في منٹ 128 قدم چل کر 118 گز یا في گھنٹہ 4 میل کے حساب سے چلیں تو اسکو "کوئیک ٹیم" کہتے ہیں- في منٹ 180 قدم چلکر 207 گز چلیں تو اس کو "ڈبل ٹیم" کہتے ہیں "سیدؔ سٹپ" میں "کوئیک ٹیم" کا وقت ہونا ضرور ہے اور سلو مارچ میں اس طرح چلیں جسطرح جلوس وغیرہ میں چلتے ہیں۔

مقررہ اِنچوں کے فاصلہ سے ہي قدم ڈالنا صرف بڑون کے لئے ہے۔

7 Position of Marching.

7 پوزیشن آف مارچنگ

(چلنے کے وقت کس طرح رہنا چاہئے)

چلنے کے وقت اپنے بازو - سر - اور جسم کو "اٹن شن" کے موافق رکھنا ضرور ہے - جسم کا سارا پورا بوجھ سامنے کے پاؤن پر رکھنا ہوگا "سلو ٹیم" مین مارچ کرنے کے وقت بازو اور ہاتھ سیدھے رکھین تاکہ ہلنے نہ پائین "کوئیک ٹیم" مین مارچ کرنے کے وقت اپنے بازو عادت کے موافق ہلتے رہین سیدھا بازو بائین پاؤن کے ساتھ اور بایان بازو سیدھے پاؤن کے ساتھ روبرو ہلے - ہاتھون کو پاؤن کے ساتھ جسم کے آڑے نہ ہلانا چاہئے اور نہ کھر سے ہاتھون کو اوپر

اٹھا ئیں - پاؤں کي رفتار کمر کے بل ہوني چاہئے یعنے زانوؤں کو نہ موڑ کر کمر تک حرکت کرتے ہیں ۔

پاؤں جب پیچھے سے سامنے لا یا جا تا ہے تو ہر حالت میں سیدھا رکھنا چاہئے - زمین سے پاؤں اٹھا کر سامنے رکھنے کے وقت زانوں کچھ ایک خمیدہ ہو جسم روبروکي جہت جھکا ہوا یا ہلتا ہوا نہ رہے - ایک ہي " سکواڈ " میں اگر زیادہ لوگ ایک ہي وقت میں حتاي الامکان دی گئي فرصت میں ڈرل کر رہے ہوں تو ہر ایک یہي خیال کرے کہ وہ ڈرل سیکھ چکا ہے- ہر ایک آدمي کو یہ سکھلانا ضرور ہے کہ اس سے اس کے " سکواڈ " میں رہنے والے دوسرے آدمیوں کو کسي طرح تکلیف نہ پہنچے یعنے درمیاني فاصلہ برابر رہے اور رفتار میں غلطي نہ ہونے پائے ۔

استاد کو چاہئے کہ " سکواڈ " کو رفتار کا حکم دینے سے پہلے اس بات کا خیال رکھے کہ ہر ایک آدمي خط مستقیم کے مقررہ مقام پر کھڑا ہوا ہے یا نہیں سکواڈ درست کر لینے کے بعد رفتار کا حکم دے سکواڈ کے ہر آدمي کو یہ سکھانا ضرور ہے کہ سیدھے اپنے مقابل کچھ دوری پر کوئي پتھر یا گھاس وغیرہ پر نگاہ کے ذریعہ نشان کرے - جب اس کے قریب پہنچنے لگے تو اس لین کے اور کچھ دوري پر دوسري نشان کرے اسي طرح وہ مقابل کے چیزوں پر نگاہ کرتا ہوا سیدھا چلے لین جب چل رہي ہو اور اس وقت کوئیک - سلو- ڈبل

مارچ کرا ناہوتو "کا شن" دینے کے پہلے بي د ي ریٹ یا بي د ي لفٹ یا بی د ی سنٹر - کے الفاظ کا شن کے الفاظ کے پہلے بولنا چاہئے (مثلاً - بي د ي ریٹ کوئیک مارچ - بي د ي لفٹ کوئیک مارچ - بي د ي سنٹر کوئیک مارچ.)

8 Quick March.

8 کوئیک مارچ

Quick march = " کوئیک مارچ " مارچ کہتے ہي سب کے سب ساتوین نقشے کے موافق جلدي کے ساتھ بائین پاؤن سے چلنا شروع کرین ٠

9 Halt.

9 ہالٹ

Squad halt = " سکواڈ ہالٹ " ہالٹ کی آواز سنتے ہي رفتار والے پاؤن کي رفتار پوری کرد یکر پچھلے پاؤن کو سامنے کے پاؤن سے ایک ہي لین مین پھرتي کے ساتھ ملا لیکر کھڑے ہوجا ئین ٠

10 Stepping Out.

10 سٹپنگ اوٹ

Step out = " سٹپ اوٹ " حالت مارچ مین " اوٹ " کي آواز سنتے ہي رفتار والے پاؤن کي رفتار پوری کرد یکر جسم کو کچھ ایک روبرو جھکا کر وقت

مین فرق نہ کرکے قدم کے فاصلہ مین 3 انچ کے فاصلہ کی
زیادتی کرتے ہوئے چلے - اس قسم کی رفتار کا حکم
اس وقت پر دینا ہوگا جبکہ رفتار کو کچھہ ایک بڑہانا
منظور ہو اور وقت مین کچھہ فرق نہ آنے پائے - اس
قسم کے رفتار کے وقت "کوئیک سٹپ" کا کاشن دیکر
جلدی کے ساتھہ پہلی رفتار کے موافق چلائین ۔

11 Stepping Short.

سٹپنگ شارٹ 11

Step short "سٹپ شارٹ" شارٹ کا لفظ سنتے
ہی رفتار والے پاؤن کی رفتار پوری کرلیکر ہر آدمی
3 انچ کا فاصلہ کم کرکے چلے - اس رفتار کے وقت "کوئیک
اسٹپ" کا کاشن دیکر جلدی کے ساتھہ پہلی رفتار پر
چلائین ۔

12 Marking Time.

مارکنگ ٹیم 12

Mark time = "مارک ٹیم" کا لفظ کہتے ہی رفتار والے
پاؤن کی رفتار پوری کرلینے کے بعد رفتار کو موقوف
کرکے ہر پاؤن کی رفتار کے لئے جتنے وقت کی ضرورت
ہوتی تھی اتنے ہی وقت مین کف پا زمین کے مقابل
رہے موافق 6 انچ اوپر اٹھاکر اسی مقام پر یکے بعد
دیگرے آواز کے ساتھہ مارین - زانوؤن کو روبرو اٹھائین

جسم اور بازو اسطرح سیدھے رکھین کہ وہ ہلنے نہ پائین فارورڈ (Forward) کہتے ہی مثل سابق چلنا شروع کرین ۔

بغیر رفتار کے جب استادہ ہون تو Quick mark time " کوئیک مارک ٹیم " کا کاشن دینا ہوگا ۔

12 Stepping Back.

سٹپنگ بیاک 12

پیسس سٹپ بیاک مارچ ۔ = Paces step back march.

سٹپنگ بیاک مین جسم اور بازو سیدہے رکھکر 13 انچ کے فاصلہ والا کوئیک سٹپ سے چلنے کا طریقہ سکھلانا چاہئے - پیچھے ہٹنے کےلئے چار قدم سے زیادہ کا حکم نہ دینا چاہئے ۔

14 Changing Step.

چینجنگ سٹپ 14

رفتار کے وقت قدمون کا بدلانا یعنے بائین (سیدہے) قدم کے عوض سیدہا (بایان) قدم ڈال رہے ہون تو اسکو برابر کرلینے کےلئے سیدہے (بائین) قدم کے اول بایان (سیدہا) قدم ڈالنے کے عوض جھٹ سے بائین (سیدہے) قدم کو سیدہے (بائین) قدم کے پیچھے رکھہ لینا ہوگا ۔ اس طرح کرنے سے قدم بدل سکتے ہین اور آگے برابر چلنا ہوگا ۔

"مارک ٹیم" مین کوئي قدم بدل گیا ہو تو ایک
پاؤن کو دو وقت مارین ۔

15 The Double March.

15 ڈبل مارچ

ڈبل مارچ - کہتے ہي انگلیان موڑکر مٹھیان
بنا کر پہنچون کے اندروني حصے ایک دوسرے کے
مقابل رکھہ کر دونون مٹھیون کو کمر پر دونون طرف
رکھہ کر بائین پاؤن سے دوڑنا شروع کرین - دوڑ کے
وقت بازو اور پاؤن رفتار کے ساتھہ حرکت کرتے رہین
سر سیدھا رہنا چاہئے - پاؤن دوڑ مین سخت نہ
بنائین بلکہ ران زانو اور پاؤن کے ٹخنے اچھي طرح
حرکت کرتے رہین پاؤن کو ہر بار زمین سے اچھي طرح
اوپر اٹھانا چاہئے ایڑیون کو زمین پر پوری طرح
نہ ٹیک کر صرف پنجون کے بل دوڑین دوڑ کے وقت
جسم سامنے کي طرف کچھہ ایک جھکا ہوا ہو ۔

Squad halt = "سکواڈ ہالٹ" کي آواز سنتے ہی
فوراً مٹھیون کو کھول کر بازوؤن کو سیدھے چھوڑ دیکر
اٹن شن کي حالت مین کھڑے ہو جائین ۔

Mark time = "مارک ٹیم" ڈبل مارچ مین رہنے
کے وقت مارک ٹیم کہتے ہی فوراً دوڑ موقوف کر کے
دوڑ کے وقت ڈالنے کے لئے جتنے وقت کي ضرورت

ہوتي تھي اتنے ہي وقت میں قدموں کو یکے بعد دیگرے زمین پر کھڑي ہوئی جگھہ پر ہي مارنا ہوگا ۔ سکواڈ کھڑے ہونے کے بعد ڈبل مارک ٹیم کا کاشن دینا ہوگا ۔

" سکواڈ ہالٹ " مٹھیاں کھول دیکر بازوؤں کو جسم سے چسپاں کر کے کھڑے ہو جائین ۔

16 The Side Step.

سیڈ سٹپ 16

Right close quick march = " ریٹ کلوز کوئیک مارچ " کا کاشن دیتے ہي سیدھا پاؤں سیدھي طرف 12 انچ کے فاصلہ پر ڈال کر بایان پاؤں اس کے ساتھ ملا لین " ہالٹ " کا کاشن دینے تک اسي طرح سیدھي طرف چلتے رہین - اس طرح کی رفتار مین ہر ایک قدم زمین سے اچھي طرح اٹھا کر رکھنا چاہئے - اور نظر سیدھي جانب رکھني چاہئے Squad halt " سکواڈ ہالٹ " سکواڈ ہالٹ کہتے ہي سیدھے پاؤں سے بایان پاؤں ملا لیکر نظر روبرو کئے ہوے اٹن شن کي حالت مین کھڑے ہو جائین ۔

Left close quick march = " لفٹ کلوز کوئیک مارچ " بایان پاؤں بائین طرف 12 انچ کے فاصلہ پر ڈال کر سیدھا پاؤں بائین پاؤں سے ملا لین بعد ریٹ کلوز مین کہے موافق عمل کرین ۔

پیسس " = Paces right (left) close quick march ریٹ (لفٹ) کلوز کوئیک مارچ ۔ "

لفظ پیسس کے پہلے اعداد بولکر کاشن دینا ہوگا یاد رہے کہ اعداد 12 سے زیادہ نہون ۔

17 Turning when on the March.

17 ٹرننگ وہن آن دی مارچ

" ریٹ ٹرن " = Right turn مارچ کی حالت مین ریٹ ٹرن کہتے ہي جتنے فاصلہ پر قدم رکھکر چل رہے ہون اتنے ہي فاصلہ پر بایان قدم رکھکر سیدہا پاؤن اوپر اٹھائے بغیر پھرتي سے سیدہي جانب پھرکر سیدھا پاؤن روبرو ڈالکر علي الترتیب چلتے رہین ۔

" لفٹ ٹرن " = Left turn کہتے ہي ریٹ ٹرن مین کہے موافق سیدہا پاؤن روبرو ڈالکر پھرتي کے ساتھ بائین طرف پھرکر بایان پاؤن سیدہے پاؤن کے ساتھ ملاکر سیدہا پاؤن روبرو ڈالکر علي الترتیب چلتے رہین ۔

" ابوٹ ٹرن " = About turn کہتے ہي ریٹ ٹرن مین کہے موافق بایان پاؤن روبرو رکھکر فوراً سیدھا پاؤن اور جسم پیچھے پھیرکر بایان پاؤن سیدہے پاؤن کے ملاکر سیدھا پاؤن روبرو ڈالکر علي الترتیب چلتے رہین ۔

18 The Diagonal March.

دی ڈیاگونل مارچ 18

اگر سکواڈ فرنٹ (روبرو) کي طرف صف بن کر مارچ کر رہي ہو اور اس سکواڈ کو سيدہي جانب کے گوشہ پر چلانا منظور ہو تو Right incline "ریٹ ان کلین" کہتے ہي سب کے سب "ہاف ریٹ ٹرن" (ہاف ریٹ ٹرن) پھر کر سيدہے اسي کونے پر چليں ہر آدمي کا نشانہ سيدہي طرف کے نشانہ کے برابر رہے اور سيدہي طرف والے کا سر دوسروں کے سر کے لئے آڑ ہوجائے چونکہ سيدہي طرف کا پہلا آدمي ہدايت کرنے والا ہونے کي وجہ سب کے سب اس کے پيرو بن کر رہنا ضرور ہے۔

اس طرح کي حالت رفتار ميں اگر پہلے رخ پر ہي چلانا منظور ہو تو Advance "اڈوانس" کہتے ہي ہر آدمي Half left turn "ہاف لفٹ ٹرن" ہو کر رفتار کو نہ بدلا کر روبرو چلنا ہوگا (ضرورت پر ڈیاگونل مارچ حالٹ کے زريعہ سکھلائيں)۔

"ڈیاگونل مارچ" اگر برابر گئے ہوں تو سکواڈ کو کھڑے کرنے وقت يا "اڈوانس" کا کاشن دينے وقت سکواڈ کو پہلي حالت کے برابر ايک ہي لين پر کھڑي کريں۔

19 At the Halt Right Form.

ایٹ دی ہالٹ ریٹ فارم 19

Right form = "ریٹ فارم" جب ایک کے بازو ایک مل کر ایک ہی لین پر کھڑے ہوں اور اس وقت "ریٹ فارم" کا کاشن دیں تو فوراً لین کی سید ہی طرف والا پہلا آدمی "ریٹ پلانک والا" (Right plank) ریٹ ٹرن کی حالت میں آجاوے اور باقي سب کے سب ریٹ ان کلین (ہاف ریٹ ٹرن) ہونا چاہئیے ۔

Quick march = "کوئیک مارچ" کہتے ہي سید ہي طرف والا پہلا آدمي بغیر حرکت کے کھڑا رہے باقي سب کے سب سید ہي طرف نظر کرتے ہوئے "ریٹ پلانک" والے کي لین پر جا کر لین سید ہي کریں اور نظر روبرو کئے ہوئے اٹن شن کي حالت میں کھڑے ہوجائیں ۔

Left form = "لفٹ فارم" بائیں طرف کی آخر کا آدمي " لفٹ ٹرن " باقي تمام " ہاف لفٹ ٹرن " ہو کر کھڑے ہوجائیں بعد میں ریٹ فارم کے موافق عمل کریں ۔

مارچ کے وقت "ریٹ فارم" کا اشارہ دیں تو سید ہي طرف کا پہلا آدمي "ریٹ ٹرن" ہو کر اسي مقام پر کھڑ ہوا "مارک ٹیم" کرتا رہے ۔

باقي سب "ہاف ریٹ ٹرن" ہو کر سید ہي طرف نظر کرتے ہوئے "ریٹ پلانک" والے کي لین پر پہنچ کر "مارک ٹیم" کرتے ہوئے لین سید ہی کرلیں ۔

Forward = "فارورڈ" کہتے ہي تمام کے تمام روبرو چلنا شروع کرین۔

Left form = "لفٹ فارم" ریٹ فارم - کے موافق بائین طرف عمل کرین۔

At the halt right (left) form = "اٹ دی ہالٹ ریٹ (لفٹ) فارم" رفتار کے وقت مذکور الصدر اشارہ دین تو "ریٹ فارم" مین کہے موافق فارم ہوکر بغیر مارک ٹیم کرنے کے سیدہے کھڑے ہوجائین۔

اگر دو لین ہون اور اس وقت "ریٹ (لفٹ) فارم" کا اشارہ دین تو فوراً اوپر کہے موافق سامنے کي لین والے پھرکر "فارم" ہوجاوین - پچھلي لین والے سامنے کي لین والون کے موافق پھرنے کے سوائے ان کي رفتار کے موافق چل کر پہلي لین والون سے "کور" کرلین اور دونون لین کے درمیان جو فاصلہ (ڈسٹنس - Distance) رہتا ہے اسکو درست کرلین۔

20 Squad Drill in Two Ranks.

سکواڈ ڈرل ان ٹو رینکس 20

Number = "نمبر" کہتے ہي سیدھی طرف کا پہلا آدمي - ون - دوسرا - ٹو اور تیسرا - ٹری - ایسا ہي 1, 2, 3, 4 وغیرہ سب یکے بعد دیگرے اپنے اپنے نمبرون کو بلند آواز اور دیري کے ساتھ کہنے کے علاوہ صاف طور پر کہین - اس طرح نمبر کہنے کے

وقت بائیں طرف کے آخیر آدمی کے سوائے ہر آدمی اپنے بائیں طرف کے آدمی کو اشارہ دینے کے لئے نمبر کہتا ہوا اس کی طرف سر کو پھیر کر پھر اپنے سر کو مقابل کی طرف پھیر لینا چاہئے۔

21 The Formation of Twos.

دی فارمیشن آف ٹوس 21

Form twos = " فارم ٹوس " کہتے ہی تمام جفت (اِیون نمبر) نمبر والے اپنا بایاں پاؤں 33 انچ کے فاصلہ پر سیدھا پیچھے ڈالکر سیدھا پاؤں بائیں پاؤں کے نزدیک لے جاکر وہاں ٹھہرانے کے بغیر بائیں پاؤں کی لین میں سیدھی طرف 30 انچ کے فاصلہ پر رکھ کر بائیں پاؤں کو سیدھے پاؤں سے ملا لیکر اپنی سیدھی جہت کے طاق (آڈ نمبر) نمبر والے کے پیچھے کھڑے ہوکر اسکو کور کرلیں اس طرح ایک کے پیچھے ایک کھڑے ہوں تو اسکو " فیل " کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

Re-form rank = " ری فارم ریانک " کہتے ہی پیچھے گئے ہوئے جفت نمبر والے اپنے بائیں پاؤں کو بائیں طرف 30 انچ کے فاصلہ پر رکھ کر سیدھے پاؤں کو بائیں پاؤں کے نزدیک لاکر وہاں بغیر ٹھہرانے کے 33 انچ کے فاصلہ پر روبرو رکھ کر بائیں پاؤں کو سیدھے پاؤں سے ملا لیکر کھڑے ہوجائیں۔

اوپر کہے موافق نمبر شمار کرنے کے وقت لین کا آخر نمبر طاق ہو تو "فارم ٹوس" کے کاشن پر وہ طاق نمبر کے بازو والا جسکا نمبر جفت ہے وہین کھڑا ہوجائے - اس کے عوض آخر کا طاق نمبر والا پیچھے جانا ہوگا - اس طرح کرنے سے "فرنٹ ریانک" (روبروکی لین) کے بائین طرف دوسرے کے پیچھے کوئي نہین رہتا - اسکو "بلانک فیل" کہتے ہین ۔

اس طرح ایک کے پیچھے ایک دو لین رہنے کے وقت "ابوٹ ٹرن" ہوجائین تو "فرنٹ ریانک" "ریر ریانک" ہوجاتی ہے اور "ریرریانک" "فرنٹ ریانک" ہوجاتي ہے - اس وقت بلانک فیل مین رہنے والا آدمي "فرنٹ ریانک" مین جانا چاہئے مارچکي حالت مین بھي اسي طرح "فرنٹ ریانک" بن جانا ہوگا - لیکن جلد نہ جاکر "سٹپ آوٹ" کے ذریعہ یعنے قدم کے فاصلہ کو کچھہ دراز کرلیکر روبروکي لین مین جا ملے ۔

22 Marching as in File.

مارچنگ ان فیل 22

(1) لین مین جب کھڑے ہون اور Right turn "ریٹ ٹرن" کا کاشن دین تو فوراً ٹرننگ مین کہے موافق عمل کرین ایسا کھڑے ہونے کو "فیل" کہتے ہین - فیل مین رہنے کے وقت پر آدمي اپنے سامنے کے آدمي کے برابر کور کرلیکر کھڑا رہے ۔

Quick march = " کوئیک مارچ " کا لفظ سنتے ہي
تمام کے تمام پورے قدم کے ساتھ چلنا شروع کرین
ہر آدمي کے درمیان جو جگھہ خالي ہے اسکے فاصلہ کا
فرق نہ ہونے پائے - نیچے نہ دیکھنا چاہئے اور نہ
پیچھے جھکین - روبرو والا آدمي اپنے سامنے کسي
چیز پر نشان کر لیکر چلنا چاہئے - باقي پچھلے والے لوگ
اپنے روبرو والے آدمي کو کور کرنا چاہئے .

Squad halt left (right) turn = " سکواڈ ہالٹ
لفٹ (ریٹ) ٹرن " تمام لڑکے کھڑے ہوکر جد ہر
اشارہ دیا گیا ہے ادہر پھرنا چاہئے اگروہ برابر مارچ
کئے ہون تو اُنکا " ڈرس " برابر رہیگا .

(2) لین مین جب مارچ کر رہے ہون اور Right turn
" ریٹ ٹرن " کا کاشن دین تو فوراً سب کے سب
سیدھي طرف پھرکر " فیل " مین چلنا شروع کرین .

Left (right) turn = " لفٹ (ریٹ) ٹرن " - کہتے
ہي تمام کے تمام بائین (سیدھي) جانب پھرکر " لین "
مین پہلے کے موافق چلنا ہوگا .

23 Changing Direction as in File.

23 چینجنگ ڈیرکشن آزان فیل

سکواڈ فیل مین مارچ کرنے کے وقت Right wheel
" ریٹ وھیل " کا کاشن دیتے ہي " فیل " کا پہلا آدمي
اپني سیدھي طرف 90 ڈگري کا زاویہ قائم بناتا ہوا

بغیر کھڑے ہونے کے سیدھي طرف مین چلے اور تمام
لوگ اس کے پیچھے برابر طور پر کور کرتے جائین اور
درمیاني فاصلہ برابر رہے - لیکن ان کا پاؤن دائرے
کے برابر پھرتا ہو تو اندروني جہت کے قدم کا فاصلہ
کچھہ کم کرے ۰

سکواڈ مین صرف چند لوگ " وہیل " کي حالت
مین رہنے کے وقت سکواڈ کو کھڑے کرنے کے لئے یا " مارک
ٹیم " کرنے کے لئے یا سٹپ شارپ کرنے کے لئے اشارہ دین
تو وہ لوگ جو " وہیل " نہ کئے ہون " ریر فیل کور "
کہتے ہي اگر ضرورت ہو تو " ڈیاگونل مارچ " کے
ذریعہ " کور آف " ہو جانا چاہئے ۰

24 Men Marching as in File Forming up into File.

24 من مارچنگ آز اِن فیل فارمنگ اَپ اِن ٹو فیل

" سکواڈ " دائین یا بائین طرف جب مارچ کررہي
ہو تو بائین طرف یا سیدھي طرف " فارم " ہونے کے لئے
On the right (or left) form squad کاشن دینا ہو تو
آن دی ریٹ یا لفٹ فارم سکواڈ کہتے ہي پہلا آدمي
" مارک ٹیم " کرنا ہوگا - باقي تمام لوگ جدھر اشارہ
دئے ہین ادھر کچھہ ایک پھر کر پہلے والے کي لین پر
جاکر اپنے اپنے مقام پر کھڑے ہو جائین اور ڈرس برابر
کرتے ہوے " مارک ٹیم " کرتے رہین " سکواڈ " جب
" فارم " ہو جائے تو فارورڈ کہتے ہي سکواڈ ربرو بڑہے ۰

ایسا ہي اگر کھڑے ہونا ہو تو " اٹ دی ہالٹ ریٹ (یا لفٹ) فارم سکواڈ کا کاشن دینا ہوگا " اس وقت پہلا آدمي بغیر " مارک ٹیم " کے کھڑا ہوجائے - باقي تمام کے تمام پہلے والے کي لین پر برابر کھڑے ہوجائین •

Rear rank = " ریر ریانک " کي سیدھي جانب " فرنٹ ریانک " رہنے کے وقت " اٹ دی ریٹ (یالفٹ)" فارم سکواڈ کہتے ہي فرنٹ ریانک کا پہلا آدمي " ریر ریانک " کے پہلے والے کے (فرنٹ ریانک کے پہلے والے کے) سامنے دو قدم جانا چاہئے - باقي " سنگل فیل " مین کہے موافق عمل کرین •

25 The Formation of Fours.

دی فارمیشن آف فورس 25

چار چار آدمي مل کر چلنے کا عام رواج ہے اور روبرو والون مین اور آپ مین جو فاصلہ ہے اس فاصلہ مین کمي بیشي نہ ہونے کي عادت کرین چار چار آدمیون کو الگ کرنے سے - ترتیب سہولت اور آساني پیدا ہوتي ہے •

Test of marching = " ٹسٹ آف مارچنگ " (آزمایش رفتار) چار چار آدمي جب مل کر چل رہے ہون تو ان کو " لین " بنا نیکے وقت ان کي جو حالت رہتي ہے وہي ٹسٹ آف مارچنگ کہلاتي ہے - اس لئے کہ اس لین مین نا دانستگي اور بے ترتیبي نہ پیدا ہوکر سکواڈ فارم فورس ہونے کے پہلے رہے موافق برابر فرنٹ ہوئي ہو تو

رفتار بھي برابر رہتي ہے - ڈرل سکھلانے کے وقت
انسٹرکٹر بار بار اوپر کہے موافق ان کي آزمایش کرتے
رہنا ضرور ہے اور درمیاني فاصلہ کے برابر کر لینے مین
کچھ سستي ہو تو اسکو فوراً درست کرلینا ضرور ہے
یہ بھي معلوم کرانا ضرور ہے کہ " آڈ نمبرس " والے
" ریٹ فیل " اور " ایون نمبرس " والے " لفٹ فیل "
ہین " فارمنگ فورس " ہونے کے وقت بائین طرف آخر
مین ہمیشہ چار آدمي رہنے کے لئے " سکواڈ " کے آخر
مین رہنے والي فیل پیچھے جانا چاہئے اور بائین
طرف کي آخر سے دوسري فیل وہین کھڑی رہے ۔

Form fours = " فارم فورس " یہ کام کرنے کے لئے
جیسا کہ " فارم ٹوس " مین کہا گیا سکواڈ کو کھڑے
کرین - سامنے اور پیچھے کي لین کا درمیاني
فاصلہ 66 انچ رہنا ضرور ہے " فارم فورس " کہتے ہي
" فارم ٹوس " مین کہے موافق دونون لین کے تمام
جفت نمبر والے پیچھے جانا ہوگا ۔

Re-form two deep = " ری فارم ٹوڈیپ " کہتے ہي
" ری فارم " ریانک مین کہے موافق تمام جفت نمبر
روبرو اپنے اپنے پہلے مقامون پر کھڑے ہوجائین ۔

26 Forming Fours to a Flank.

فارمنگ فورس ٹو اے فلانک 26

Form fours = " فارم فورس " کہتے ہي اوپر کہے
موافق عمل کرین ۔

Right (left) turn = " ریٹ (لفٹ) ٹرن " کہتے ہي سیدھي یا بائین جانب پھر جائین۔

Left (right) turn = " لفٹ (ریٹ) ٹرن " کہتے ہي بائین یا سیدھي جانب پھرکر اوپر کہے موافق " ری فارم ٹوڈیپ " ہو جائین- سکواڈ فورس (چارچار) مین رہنا ضرور ہے تو - In fours left or right turn " اِن فورس لفٹ آر ریٹ ٹرن " کا کاشن دینا ہوگا۔

جب " سکواڈ پلانک " (جہت) کي طرف یعنے ریٹ (یا لفٹ) ٹرن کي حالت مین جارہي ہو اس وقت " ریٹ (لفٹ) ٹرن " کا کاشن دین تو اشارے کي طرف پھرکر بغیر دوسرے کسي کاشن کے " ري فارم ٹوڈیپ " ہوجائین۔

(3) مارچ کرنے کے وقت - سکواڈ لین کے ذریعہ مارچ کرے یا ڈ یا گونل مین مارچ کرے اگر اس وقت " فارم فورس " کا کاشن دین توکھڑے رہنے کي حالت مین جس طرح فارم فورس کیا گیا تھا - اس طرح رفتار مین بھي کرین اسوقت " ریٹ فیل " والے تین بار " مارک ٹیم " کرنا ضرور ہے اور اسي وقت " لفٹ فیل " والے اپنے اپنے مقام پر چلے جائین۔

(4) " فیل " مین رہنے کے وقت " فارم فورس " ہونا ضرور ہے تو " لفٹ فیل " والے بازو آکر ایک قدم بڑھاکر اس کے بعد آگے (پیچھے) " ریٹ فیل " والون کے ساتھ چلنا شروع کرین اگر " ري فارم ٹوڈیپ "

ہونا ضرور ہے تو " ریٹ فیل " والے تین وقت مارک ٹیم کرین اور اسي وقت " لفٹ فیل " والے ایک قدم پیچھے (سامنے) رکھکر اس کے بعد بازو مین اپنے قدم کو لے جائین ۔

(5) " سکواڈ " لین پر یا پلانک کي طرف چل رہي ہو تو ڈیاگونل کي طرف یا دوسري کسي طرف نہ چلائین ۔

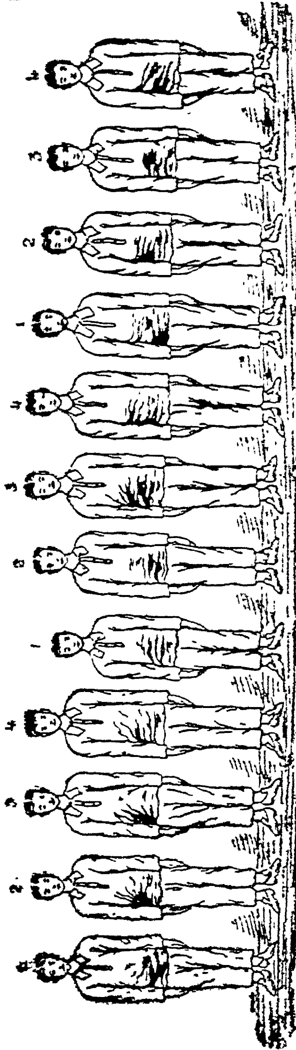
(6) " فارم فورس " مین پلانک کي طرف یعني ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر چلتے رہنے کے وقت دوسری کسي جہت پر چلنا ہوگا تو اشارہ دینا ضرور ہے اور " فورس " کا ہر ایک حصہ اس پلانک والے کے موافق ہو ۔

(7) " سکواڈ " پلانک کي طرف " فورس " مین مارچ کر رہي ہو تو اس وقت ریٹ یا لفٹ کي طرف " اِن کلین " ہونے کے لئے اشارہ دیکر " اڈوانس " کے اشارے پر بائین یا سیدھی جہت " ہاف ریٹ ٹرن " ہوکر " ری فارم ٹوڈیپ " ہونا چاہئے اور لین پر برابر چلے ۔

27 FOURS · CHANGING DIRECTION AND FORMING SQUAD.

فورس چینجنگ ڈیرکشن اینڈ فارمنگ سکواڈ 27

"سکواڈ فورس" مین پلانک کی طرف مارچ کر رہي ہو تو "فیل" مین کئے موافق سیدھي یا بائین جہت پر بدلانا چاہئے ہر چار آدمي 23 وین سکشن مین کہے موافق ایک ہی نقطہ (نشان) کے اطراف ترتیب وار "وہیل" (گردش) کرنا ہوگا صرف چند لوگ "وہیل" کئے رہنے کے وقت "ہالٹ یا مارک ٹیم" کرنے کے لئے اشارہ دین تو جو لوگ باقي رہتے ہین ان کو "ریر فورس کور" کہتے ہي ضرورت پر ڈیاگونل مارچ کے ذریعہ "کور آف" ہو کر کھڑے ہو جائین ۔



شکل نمبر 4

28 Dismiss.

28 ڈس مس

Dismiss = " ڈس مس " سنگل ریانک اور ڈبل ریانک دونون مین بھي کرا سکتے ہین ڈس مس کہتے ہی پوری ریانک والے ون اور ٹوکي آواز و حرکت سے " ریٹ ٹرن " ہوکر اعداد 3 تک شمار کرنے کے لئے جتنا وقت ہوگا اتني فرصت لیکر " فور " کو سیدھي طرف چلے جائین ۔

CHAPTER II.

فصل دوسری ۔

Formation of Lines for the American System.

آمریکن ورزش کرانے کے لئے صفون کو کھڑے کرنے کا طریقہ ۔

Shortest on the Right, Tallest on the Left Fall in.

شارٹسٹ آن دی ریٹ ٹالسٹ آن دی لفٹ فال اِن ۔

" فال اِن " کہتے ہي تمام پست قد سیدھی طرف اورکل اونچے قد والے بائین طرف ایک ہي لین پر استاد کے روبرو کھڑے ہو جائین جیسا کہ شکل نمبر 4 مین بتلا یا گیا ہے ۔

Attention = " اٹن شن " اٹن شن کہتے ہي پہلے لکھے موافق سيد ہے کھڑے رہين ۔

From the Right (left) Number = " فرم دي ريٹ (لفٹ) نمبر " کہتے ہي لين کي سيدھي (بائين) جہت کا پہلا آدمي اپنے سرکوکچھہ ايک دوسرے کي طرف پھير کر ايسي بلند آواز سے ون - One کہے کہ پوري لين کو اس آواز سنائي دے اور فوراً دوسرا پہلے آدمي کے موافق گردن پھير کر بلند آواز سے ٹو - Two کہے اسي طرح سب کے سب اپنے اپنے نمبر کہنے کے بعد سرون کو سيد ہے رکھہ کر " اٹن شن " کي حالت مين کھڑے ہوجائين ۔

2 From the Right (Left) in Twos Number.

فرم دی ریٹ (لفٹ) ان ٹوس نمبر 2

پہلے کے موافق سيدھي (بائين) جانب والا جس طرح نمبر کہا ہے اسي طرح پہلا آدمي ون - One اور دوسرا آدمي ٹو - Two پھر تيسرا آدمي ون - One اور چوتھا آدمي ٹو - Two يون ہي لين کے سارے لوگ 1 ، 2 - 1 ، 2 - 1 ، 2 نمبر کہتے جائين ۔

3 From the Right (Left) in Threes Number.

فرم دی ریٹ (لفٹ) ان تریس نمبر 3

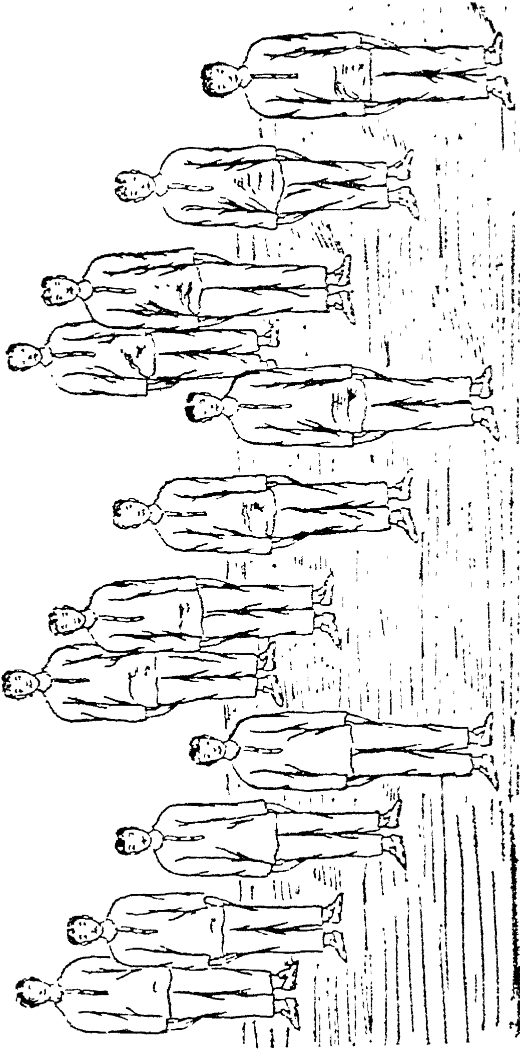
جماعت کي سيدھي (بائين) جہت کا پہلا آدمي ون - One دوسرا ٹو - Two اور تيسرا ٹري - Three

پھر چوتھا ون - One پانچوان دو - Two اور چھٹا
تري - Three اسي طرح سب کے سب 1 , 2 , 3 -
1 , 2 , 3 اور 1 , 2 , 3 کہتے ہوئے نمبر پورے کرین ۰

4 FROM THE RIGHT (LEFT) IN FOURS NUMBER.

فرم دي ریٹ (لفٹ) اِن فورس نمبر 4

سیدھي (بائین) جہت والا شروع کا ادمي
ون - One دوسرا ٹو - Two تیسرا تري - Three
چوتھا فور - Four اور پانچوان ون - One چھٹا
ٹو - Two ساتوان تري - Three اٹھوان فور - Four
اسی طرح 1 , 2 , 3 , 4 اور 1 , 2 , 3 , 4 کہتے ہوئے
پوری لین کے لوگ نمبر کہنا ہوگا ۰
"اوپن اردر مارچ" = Open order march
مارچ کہتے ہي نمبر ون - One والے سب کے سب
اپنے مقام پر ہي کھڑے رہین نمبر ٹو - Two والے
تمام 2 قدم - نمبر تري - Three والے تمام 4 قدم اور
نمبر فور - Four والے تمام 6 قدم - اپنے سامنے سیدھے
بڑھ کر کھڑے ہو جائین اور لین کو درست کر لین ۰
(دیکھو شکل نمبر 5)

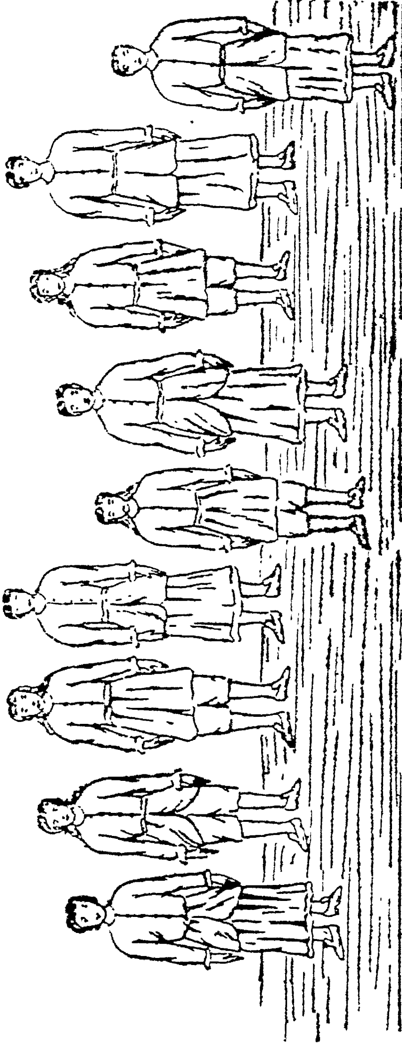


شکل نمبر 5

5 Open Order March.

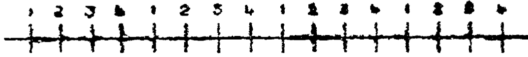
اوپن آرڈر مارچ 5

نمبر فور والے
اپنے مقام پر ہي
کھڑے ہو جائين
نمبر تری والے
2 قدم - نمبر ٹو
والے 4 قدم اور
نمبر ون والے 6
قدم روبرو بڑھ کر
اپني لين درست
کرتے ہوئے کھڑے
ہو جائين ۰



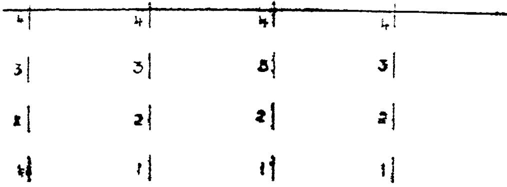
شکل نمبر 6

Right turn = " ریٹ ٹرن " پہلے کہے گئے موافق عمل کریں ۔
Open order march = " اوپن آرڈر مارچ " کہتے ہی نمبر ون - One والے لفٹ ٹرن ہوکر 6 قدم روبرو



شکل نمبر 7

بڑھ کر کھڑے ہو جائیں نمبر ٹو - Two ٹري - Three والے نمبر ون - One والوں کے مقام پر یکے بعد



شکل نمبر 8

دیگرے آکر لفٹ ٹرن ہوکر نمبر ٹو والے 4 قدم نمبر ٹري والے 2 قدم روبرو بڑھ کھڑے ہو جائیں نمبر فور والے نمبر ون والوں کے مقام پر آکر لفٹ ٹرن ہوکر وہیں کھڑے ہو جائیں ۔
Left turn = " لفٹ ٹرن " پہلے کے موافق عمل کریں ۔
Open order march = " اوپن آرڈر مارچ " کہتے ہی نمبر فور والے تمام " ریٹ ٹرن " ہو کر 6 قدم روبرو بڑھ کر کھڑے ہوجائیں نمبر تری اور نمبر ٹو والے نمبر فور والوں کے مقام پر آکر ریٹ ٹرن ہوکر نمبر تري والے چار قدم نمبر ٹو والے 2 قدم

آ کر کھڑے ہو جائیں نمبر ون والے نمبر فور والون کے مقام پر جا کر ریٹ ٹرن ہو کر وہین کھڑے ہو جائین ۔

ان چار قسم کے اوپن آرڈر مین کوئی ایک قسم کرانے کے بعد لین کی درستی و نادرستی دیکھکر یکسرسیزکرانا شروع کرین ۔

Left incline = ” لفٹ ان کلین “ پہلے کہے موافق سب کے سب ہاف لفٹ ٹرن ہونا چاہئے ۔

ایسے موقع پر جب کہ لین کی سیدھی طرف پست قد اور بائین جہت اونچے قد والے ہون تو ” لفٹ ان کلین “ کروانا چاہئے ۔

اگر ” ریٹ ان کلین “ کرائین تو اونچے قد والے روبرو اور پست قد پیچھے ہوجانیکی وجہ پست قدون کا کام استاد کو نظر نہین آتا اس لئے پست قد والون کو روبرو کھڑا کرکے یکسرسیزکروانا چاہئے ۔

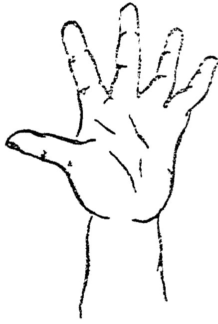
6 Fingers Bending and Stretching.

فنگرس بنڈنگ اینڈ سٹرچنگ 6



شکل نمبر 9

One = ” ون “ کہتے ہی بازؤن کو سیدھے اور گھٹ بناکر رانون سے لگائے ہوئے انگوٹھا اوپر رہے موافق انگلیان بند کرکے مضبوط مٹھی باندھے ۔



شکل نمبر 10

Two = " ٹو " کہتے ہي مٹھي کھول کر انگلیون کو الگ الگ کرکے کف دست (ہتھیلي) اچھی طرح کشادہ کرین ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اعداد شمار کرکے جلد جلد مٹھي بند کرین اورکھولین ۔

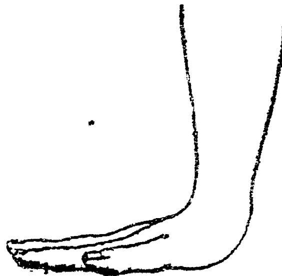
7 Wrist Bending and Stretching.

رسٹ بنڈنگ اینڈ سٹرچنگ 7

One = " ون " کہتے ہي سیدہے نیچے چھوڑے ہوے ہاتھون کو پنجون کے نزدیک اندرونی جہت



شکل نمبر 11



شکل نمبر 12

مین اچھی طرح خم کرین اور انگلیون کو اچھي طرح سیدہي اور ملي ہوئي رکھین ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي پہونچے سے ہاتھون کو پیچھے کي طرف اچھی طرح خمیدہ کرین ۔

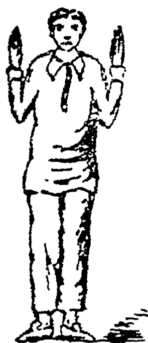
Begin = " بگن " کہتے ہي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اعداد شمار کر کے پہلے موافق عمل کرین ۔

انگلیون اور پہونچون کي یکسرسیز " فرنٹ ہاری زانٹل " اور فرنٹ ورٹیکل اور سیڈ ہاری زانٹل مین بھی کرا سکتے ہین ۔

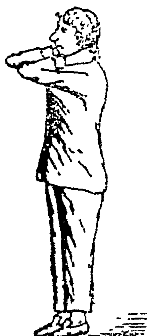
8 Fore Arm Bending and Stretching.

فور آرم بنڈنگ اینڈ سٹرچنگ 8

One = " ون " کہتے ہي کہنیون کو موڑ کر کلائي کے حصہ کو رٹھون سے اچھی طرح جما کر ہتھیلیون کو



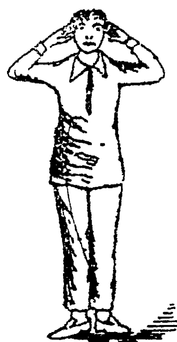
شکل 13



شکل 14



شکل 15



شکل 16

ایک دوسرے کے مقابل رکھتے ہوئے انگلیون کو مونڈ ہون سے لگا نیکے لئے پھرتي کے ساتھ ہاتھون کو اوپر اٹھانا چاہئے ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي ہاتھون کو نیچے چھوڑ کر بازون سے جما لیکر کھڑے ہو جائین ۔

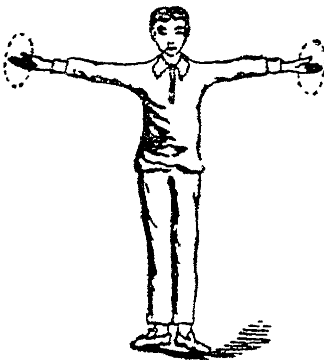
Begin = " بگن " کي آواز سنتے ہي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اعداد شمار کرتے ہوے اوپر کہے موافق عمل کرین ۔

یہ یکسرسیز فرنٹ ہاری زانٹل اور فرنٹ ورٹکل اور سیڈ ہاری زانٹل مین کرا سکتے ہین ۔

9 Small Arm Circles.

سمال آرم سرکلس 9

Start = " سٹارٹ " کہتے ہی بازوؤن کو (جسم کو (خمیده نہ کرکے) سخت بنا کر مونڈھون کو سیدہے رکھکر چھوٹے دائرے کے موافق بازوؤن کو باہر کي طرف جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے گھمائین۔

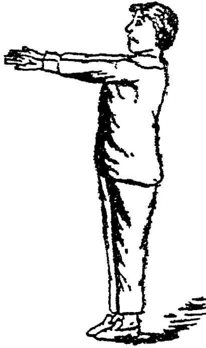


شکل نمبر 17

یہ ورزش حالت پوزیشن اور فرنٹ ہاري زانٹل اور ورٹکل مین کرائین ۔

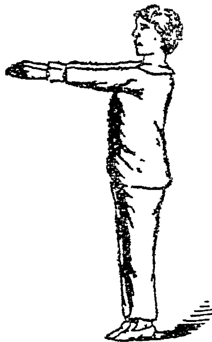
10 Turning of Arms and Fore Arms.

10 ٹرننگ آف آرمس اینڈ فور آرمس



One = " ون " کہتے ہي جسم کو بغیر حرکت کے پھرتي کے ساتھ بازو اور دست اچھي طرح سے اندر کي طرف پھرائیں اور انگلیاں اچھي طرح سے سیدھي رکھیں ۔

شکل نمبر 18



Two = " ٹو " کہتے ہی بازو اور ہاتھ اچھي طرح سے باہر کي طرف گھمائیں اور انگلیاں اچھي طرح سیدھي رکھیں ۔

شکل نمبر 19

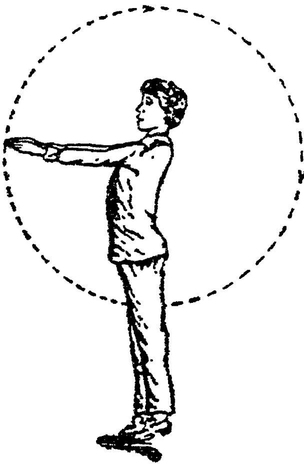
یہ ورزش حالت پوزیشن اور فرنٹ اور ورٹکل نیز سیڈ ہاري زانٹل مین بھي کرائیں ۔

11 Large (Full) Arm Circle.

لارج (فل) آرم سرکل 11

Ready = " رڈی " کہتے ہي فرنٹ ہاری زانٹل کے موافق کھڑے ہوجائیں۔

Start = " سٹارٹ " کہتے ہی بازوؤن کو خم نہ کر کے پیچھے سے روبروکي طرف ایک سے آٹھ اور آٹھ سے ایک تک گھمائین ایسا پھرانے مین ایک وقت پھرانے کے بعد دوسرے وقت پھرانے کے لئے بازوؤن کو مقام ابتداء پر آتے ہي کچھ ایک کھڑا کر کے گھمائین۔



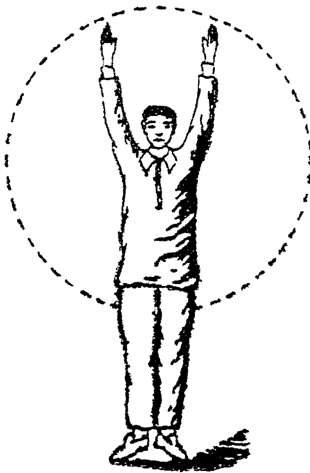
شکل نمبر 20

12 Large (Full) Arm Circle in (Out)

لارج (فل) آرم سرکل ان (اوٹ) 12

Ready = " رڈی " کہتے ہی کھڑے ہوجائین۔

Start = " سٹارٹ " کہتے ہي جسم سیدھا رکھکے مونڈھون کو مرکز بنا کر دائرے کي شکل مین بازوؤن



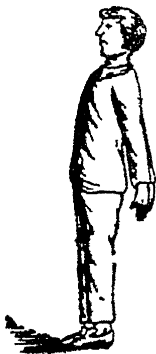
کو جسم کے روبرو اندر (باہر)
کي طرف ایک سے آٹھ اور
آٹھ سے ایک تک اعداد کہتے
ہوئے جلد جلد گھمائیں ۔
ایسا گھمانے کے وقت
ایک وقت پھرانے کے بعد جب
بازو مقام ابتدا پر آتے ہیں تو
دوسرے وقت پھرانے کے لئے
کچھ ایک ٹھہرائیں ۔

شکل نمبر 21

13 Arms Swinging.

آرمس سونگنگ 13

Start = " سٹارٹ " کہتے ہي بازوؤن اور انگلیون
کو اچھي طرح سے سیدھي کرلیکر بازوؤن
کو مضبوط بنا کر نصف دائرے کي شکل
پر جلد جلد پیچھے اور آگے ایک سے
آٹھ اور آٹھ سے ایک تک بازوؤن
کو ہلائیں ۔

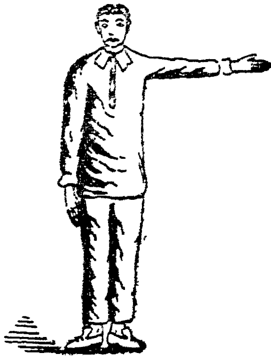


شکل نمبر 22

14 Arms to Side Horizontal to Position.

آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل ٹو پوزیشن 14

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہی بائین بازوکو



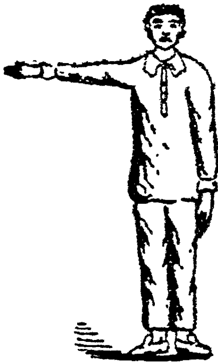
بغیر خمیدہ کرنے کے ہاتھ کي پیٹھ اوپر کر لیکر مونڈہے کے برابر ہاتھ مضبوط کر لیکر پھرتي سے اوپر اٹھائین اور مونڈہے و بازوکو کچھ ایک پیچھے کي طرف ہٹائین ۔

شکل نمبر 23

Two = " ٹو " کہتے ہي بازو کو نیچے چھوڑ کر اٹن شن کي حالت مین ہوجائین ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ایک سے آٹھ تک اور آٹھ سے ایک تک اعداد شمار کرتے ہوئے اوپر کہے موافق بازوکو اوپر اٹھائین اور نیچے چھوڑ دین ۔

اس طرح بائین بازو کي ورزش ہونے کے بعد سیدہے بازوکي ورزش کرنیکے لئے اوپر کہے موافق ون اور ٹو کا کاشن دینے کے عوض " ریٹ بگن " کا اشارہ دے سکتے ہین ۔



شکل نمبر 24

" ریٹ بگن " = Right begin
کہتے ہي اوپر بائین بازو کے لئے
کہے موافق ایک سے آٹھ اور
آٹھ سے ایک تک شمار کرتے ہوئے
سیدہے بازو کو اوپر نیچے حرکت
دین ۔

اس طرح سیدہے بازو کي حرکت (ورزش)
ہونے کے بعد فوراً ایک بار سیدہے بازوکي اور ایک بار
بائین بازو کی ورزش کرانے کے لئے " الٹرنیٹ "
کا کاشن دین ۔

" الٹرنیٹ بگن " = Alternate begin کہتے ہي
اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
اعداد شمار کرتے ہوئے " ون " بائین بازو اوپر اٹھاکر
" ٹو " کو نیچے چھوڑ دین " تری " سیدہا بازو اوپر
اٹھاکر " فور " نیچے چھوڑ دین " فیو " دوبارہ
بایان بازو اوپر اٹھاکر " سکس " نیچے چھوڑ دین
اسي طرح پر اعداد پورے کر لین ۔

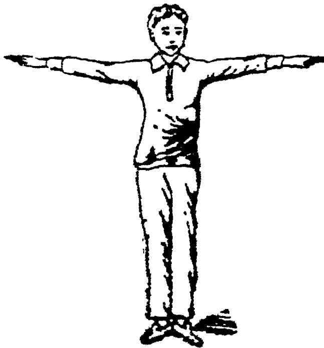
اس طرح الٹرنیٹ مین ورزش ہو نیکے بعد
ایک بازو دوسرے بازوکے مقابل مین ورزش کرنے
کے لئے [1] فالوس کا کاشن دین ۔

---

[1] لام کے پیش کو مجہول سے پڑہین ۔

Follows begin = " فالوس بگن " کہتے ہي
" ون " بایان بازو اوپر اٹھا کر " ٹو " نیچے
چھوڑین اور اسي " ٹو " کے وقت سیدہا بازو اوپر
اٹھائین " تری " سیدہا بازو نیچے چھوڑ کر اسي
وقت مین بایان بازو اوپر اٹھائین اس طرح ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک ایک بازو کے مقابل مین
دوسرے بازو سے کام کرین یہ " فالوس " کي ورزش
ہو نے کے بعد دو بازو کو بھي ایک ہي وقت ورزش
کرنے کے لئے " ڈبل بگن " کا کاشن دین ۔

Double begin = " ڈبل
بگن " کہتے ہي دونون
بازوؤن کوبھي ایک ہي وقت
مین ایک سے 8 تک اور 8 سے
ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے
چھوڑین ۔

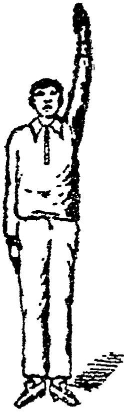


شکل نمبر 25

15 Arms to Side Vertical to Position.

15 آرمس ٹو سیڈ ورٹیکل ٹو پوزیشن

Left one = "لفٹ ون" کہتے ہی بائین بازو کو



انگلیان سیدہی رکھتے ہوئے بائین طرف کی جہت سے اوپر اٹھا کر مونڈہے پر سیدہا کھڑا کرین ہتھیلی سیدہی جہت کی طرف پھری رہے۔

Two = "ٹو" کہتے ہی بایان بازو نیچے چھوڑکر "اٹن شن" ہو جائین۔

شکل نمبر 26

Begin = "بگن" کہتے ہی اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر ون اور ٹو مین کہے موافق عمل کرین۔



Right one = "ریٹ ون" کہتے ہی جیسا کہ بائین بازو کو ون اور ٹو مین عمل کیا گیا اسی طرح سیدہے بازو کو بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑین اور ہتھیلی بائین جہت کی طرف پھری رہے۔

شکل نمبر 27

Alternate begin = " الٹرنیٹ بگن " کہتے ہي " سیڈ ہاري زانٹل " مین کہے موافق یکے بعد دیگرے بازوؤن کو ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑین ۰

Follows begin = " فالوس بگن " کا کاشن دیتے ہي " سیڈ ہاری زانٹل " مین کہے موافق عمل کرنا ہو گا ۰



Double begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق دونون بازوؤن کو ایک ہي وقت ہتھیلیون کو ایک دوسرے کے مقابل رکھے ہوئے 8 وقت اوپر اٹھاکر 8 وقت نیچے چھوڑین ۰

شکل نمبر 28

16 Arms to Front Horizontal to Position.

16 آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل ٹو پوزیشن

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي بائین بازو اور انگلیون کو سیدہے رکھکر اور کچھہ ایک سخت بنا کر روبروکي جہت مین مونڈھون کے برابر اوپر اٹھائین ہتھیلي سیدھي طرف پھري رہے ۰

Two = " ٹو " کہتے ہي بائین بازو کو نیچے چھوڑکر " اٹن شن " ہوجائین ۰

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق بائين بازوکو ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھا کر نیچے چھوڑين ۔

Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي اوپر "ون" مین کہے موافق سیدہے بازوکو ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھاکر نیچے چھوڑين اوپر اٹھانے کے وقت ہتھیلي بائین طرف پھری رہے ۔

Alternate begin = " الٹرنیٹ بگن " کہتے ہي سیڈ ہاري زانٹل کے موافق فرنٹ ہاری زانٹل مین بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کرین ۔

Follows begin = " فالوس بگن " کہتےہيسیڈ ہاری زانٹل مین کہےموافق فرنٹ ہاري زانٹل مین بھيایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کرین ۔



Double begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي دونون ہتھیلیان ایک دوسرے کے مقابل رکھتے ہوئے " ون " مین کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرین ۔

شکل نمبر 29

17 Arms to Front Vertical to Position.

17 آرمس ٹو فرانٹ ورٹکل ٹو پوزیشن

One = " ون " کہتے ہي بازوؤن اور انگلیون کو بغیر خمانے کے پھرتي کے ساتھہ بازوؤن کو سامنے کي طرف سے اوپر اٹھا کر مونڈھون کے اوپر سیدہے کھڑا کر لین ہتھیلیان ایک دوسرے کے مقابل ہون دو ہاتھون کے درمیان دونون مونڈھون کے درمیاني فاصلہ کے برابر جگہہ رہے ۔



شکل نمبر 30

Two = " ٹو " کہتے ہی بازوؤن کو بغیر خمانے کے پھرتي کے ساتھہ نیچے چھوڑکر اٹن شن ہو جائین ۔

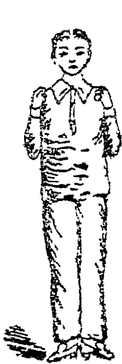
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپرکے موافق بازوؤن کو اوپر اٹھاکر نیچے چھوڑین ہر بار اوپر اٹھاکر سیدہے کھڑا کرنے کے وقت دونون بازو آزاد رہین ۔

اگر ارادہ ہو تو " سیڈ ہاری زانٹل " مین کہے موافق الگ الگ لفٹ - ریٹ - الٹرنیٹ اور فالوس مین ورزش کرنے کے بعد ڈبل مین بھي کرا سکتے ہین ۔

18 ARMS BEND TO SHOULDERS TO POSITION.

آرمس بینڈ ٹو شولڈرس ٹو پوزیشن 18

One = " ون " کہتے ہي مٹھیان باندھ لیکر ہتھیلیون کو اندر کی طرف پھیر لیکر مٹھیان مونڈھون کے بازو آئے موافق ہاتھون کو کہنیون کي کیل سے اوپر اٹھائین کلائي بازؤن سے اچھي طرح جمي رہے ۔



Two = " ٹو " کہتے ہي ہاتھون کو نیچے چھوڑکر مٹھیون کو کھولکر اٹن شن ہو جائین ۔

شکل نمبر 31

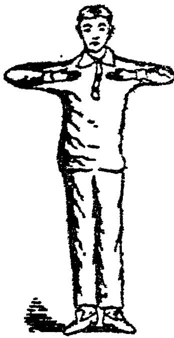
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک ہاتھون کے مٹھیون کو اوپر اٹھائین اور نیچے چھوڑ کر مٹھیان کھولدین ہر بار مٹھیون کو اوپر اٹھانے کے وقت بازو اور ہاتھ آزاد رہین ۔

اگر خواہش ہو تو ہاري زانٹل مین کہے موافق لفٹ - ریٹ - آلٹرنیٹ اور فانوس مین ورزش کرانے کے بعد دونون بازؤن سے (ڈبل) بھي ورزش کرائین ۔

19 Arms Bend to Chest to Position.

آرمس بینڈ ٹو چسٹ ٹو پوزیشن 19

One = "ون" کہتے ہي کہنیون کو بازو کي طرف مونڈہون کی بلندي پر رہے موافق پہرتي کے ساتہہ اوپر اٹھاکر مونڈہے اور بازوؤن کو نیچے کي طرف کچھہ ایک خماکر انگلیون کو اچھي طرح جوڑلیکر ہتھیلیان نیچے کي جہت رکھتے ہوئے سینے کے برابر ہاتھون کو لائین دونون ہاتھون کے درمیان کچھہ ایک جگہہ چھوڑے رہین ۔



شکل نمبر 32

Two = "ٹو" کہتے ہي ہاتھون کو نیچے چھوڑکر اٹن شن ہوجائین ۔

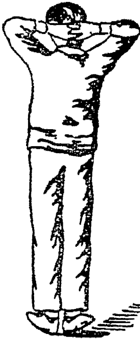
Begin = "بگن" کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک کر کے اٹن شن ہو جائین اور خاموش کھڑے ہو جائین ۔

یہ ورزش اگر ارادہ ہو تو سیڈ ہاری زانٹل مین کہے موافق لفٹ - ریٹ اور الٹرنیٹ - فالوس اور اس کے بعد ڈبل مین بھي کرا سکتے ہین ۔

20 HEAD CLASP POSITION TO POSITION.

20 ہڈ کلاسپ پوزیشن ٹو پوزیشن

One = " ون " کہتے ہي فوراً بازوؤن کو-بازوؤن کي ہي جہت سے " سیڈ ہاری زانٹل " کے موافق مونڈہون کي بلندی کے برابر لاکر کہنیون سے ہاتہون کو موڑ کر ہتھیلیان روبرو کي جہت رہے موافق انگلیون کے پورون کو سر کے پیچھے جوڑکر اچھي طرح سے دابین اور اسي وقت سرکو پیچھے کي طرف ہٹائین، جس سے انگلیون کے پور پیچھے کي



شکل نمبر 33

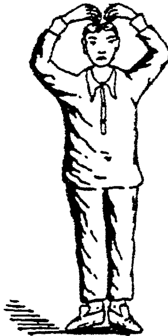
طرف دھکیلے جائین کہنیان پیچھے ہٹا کر سینہ کو کچھہ ایک ابھارین ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي اوپر کہے موافق جلدی کے ساتھہ ایک سے 8 اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوے عمل کرین ۔

21 HEAD PRESS POSITION TO POSITION.

ہڈ پرس پوزیشن ٹو پوزیشن 21

One = ”ون“ کہتے ہي ہتھیلیاں اوپر کي طرف کئے ہوئے دونوں بازوؤں کو خم نہ کرکے بازوؤں کي جہات سے اوپر اٹھاکر کہنیوں سے کلائیوں کو اور پہونچوں سے ہاتھوں کو موڑکر انگلیوں کي پوروں کو سر پر داب کر رکھیں ـ اسی وقت انگلیوں کو پیچھے ہٹائے سریکا فوراً سر کو اوپر اٹھائیں ۔



شکل نمبر 34

Two = ” ٹو “ کہتے ہي بازوؤں کو خم نہ کرکے فوراً نیچے چھوڑکر اٹن شن ہو جائیں ۔

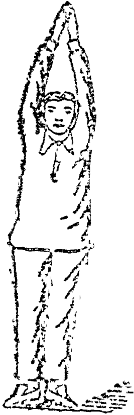
Begin = ”بگن“ کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں ۔

22 ARMS VERTICAL CLASP.

آرمس ورٹیکل کلاسپ 22

One = ” ون “ کہتے ہي ہتھیلیاں اوپر رہے موافق بازوؤں اور انگلیوں کو نہ خماکر بازوؤں کو بازوؤں

کي جهات فوراً سر کے اوپر اٹھا کر دونون ہتھیلیون
کو اس طرح مضبوط جما ئیںن کہ جس سے آوا
پیدا ہو ۔



Two = " ٹو " کہتے ہی فوراً دونون
ہاتھون کو نیچے چھوڑ کر اٹن شن
ہوجائیںن ۔

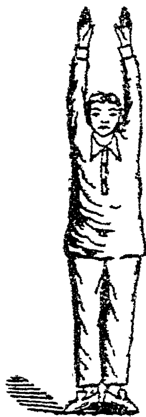
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر ون
اور ٹو مین کہے موافق جلد جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے
عمل کرین ۔

شکل نمبر 35

23 Arms Side Vertical Palms Outwards.

23 آرمس سیڈ ورٹیکل پامس اوٹ وڑس

One = " ون " کہتے ہي ہتھیلیان نیچے رخ
موافق فوراً بازوؤن کو نہ خما کر سیدہے



سر کے اوپر بازوؤن کي جہات سے اٹھا کر
اس طرح کھڑا کرین کہ مونڈہون کے اوپر
سیدہے کھڑے رہین اور ہتھیلیان باہر کي
طرف رہین ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي فوراً بازوؤن
کو نیچے چھوڑ کر ہاتھون کو رانون سے
جما لیکر اٹن شن ہوجائیںن ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور

شکل نمبر 36

ٹو مین کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کرین ۔

24 Arms Rising Backward to Position.

آرمس ریزنگ بیاکورڈ ٹو پوزیشن 24

One = " ون " کہتے ہي بازوؤن اور انگلیون کو سیدھے رکھے ہوئے اور ہتھیلیان ایک دوسرے کے مقابل رکھے ہوئے اور جسم کو روبرو نہ جھکا کر بازوؤن کو پیچھے کی طرف حتي الامکان اوپر اٹھائین ۔



شکل نمبر 37

Two = " ٹو " کہتے ہي ہاتھون کو بازوؤن سے جما لیکر اٹن شن ہو جائین ۔

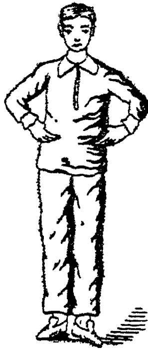
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر ون اور ٹو مین کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کرین ۔

25 Hips Firm.

ہپس فرم 25

One = " ون " کہتے ہي فوراً ہاتھون کو کمر پر اس طرح مضبوط رکھین کہ انگلیان روبرو اور انگوٹھا پیچھے رہے اور کہنیان بازو کي جہات مین رہین ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي فوراً ہاتھون کو چھوڑ کر اٹن شن ہوجائين ۔



Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو مين کہے موافق جلد جلد ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک اعداد شمار کرتے ہوئے عمل کرين ۔

شکل نمبر 38

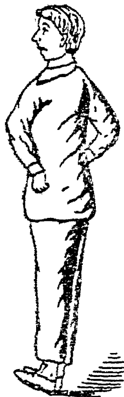
26 Leg Exercises.

لگ يکسر سيزس 26

پاؤن کي ورزش ۔

On the Toes Rise and Sink.

آن دی * ٹوس ريز اينڈ سنک ۔



Hips firm = " ہپس فرم " اوپر کہے موافق عمل کرين ۔

One = " ون " کہتے ہي دونون ايڑيان زمين پر اچھي طرح ٹيک کر پنجون کو جہان تک ہوسکے اوپر اٹھائين ۔ جسم کا سارا بوجھ ايڑيون پر رکھين ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي پنجون کو زمين پر ٹيک کر کھڑے ہوجائين ۔

شکل نمبر 39

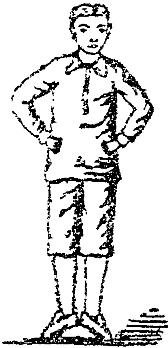
* نوٹ ـــ ٹوس کے واؤ کو مجہول پڑھين ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو ميں کہے موافق ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک شمار کرتے ہوئے عمل کريں ۔

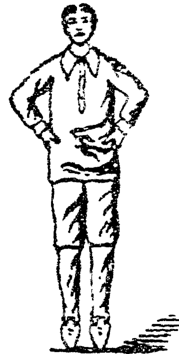
27 On the Heels Rise and Sink.

آن دي ہيلس ريز اينڈ سنک 27

One = " ون " کہتے ہي پاؤں کے پنجے زمين پر اچھي طرح ٹکا ليکر جہاں تک ہو سکے ايڑيوں کو اوپر



شکل نمبر 40



شکل نمبر 41

اٹھائيں اٹھانيکے وقت دونوں ايڑياں اچھي طرح ايک دوسري سے جمي رہيں ۔

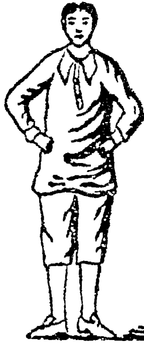
Two = " ٹو " کہتے ہي ايڑيوں کو زمين پر رکھ ديں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کريں ۔

28 FEET CLOSE—FEET OPEN.

فیٹ کلوز — فیٹ اوپن 28

One = " ون " کہتے ہی پاؤں کے پنجوں کو کچھ ایک اوپر اٹھا کر دونوں کو ایک دوسرے سے جما لیکر ایڑیوں کے بل کھڑے ہو جائیں اور ایڑیاں ملی ہوئی رہیں ۔



Two = " ٹو " کہتے ہی پاؤں کے پنجوں کو کچھ ایک اوپر اٹھا کر دونوں کو الگ الگ رکھہ زمین سے لگا کر کھڑے ہو جائیں - ایڑیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں ۔

شکل نمبر 42

Begin = " بگن " کہتے ہی اوپر ون اور ٹو میں کہے موافق پاؤں کے پنجوں کو ملائیں اور جدا کریں اس طرح 8 بار کرنا ہوگا ۔

29 HALF KNEE BEND AND STRETCH.

ہاف نی بنڈ اینڈ اسٹرچ 29



One = " ون " کہتے ہی ایڑیاں اوپر نہ اٹھا کر زانوں کو آدھے خمائیں ۔

Two = " ٹو " کہتے ہی زانوں سیدھے کر لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

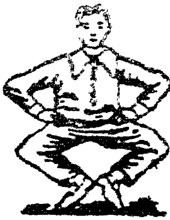
Begin = " بگن " کہتے ہی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں ۔

شکل نمبر 43

30 Full Knee Bend and Stretch.

فل نی بنڈ اینڈ سٹرچ 30

One = " ون " کہتے ہی ایڑیوں کو اوپر اٹھا کر زانوں کو خم کر بیٹھیں - زانوں ایک دوسرے سے نہ ملیں ۔



شکل نمبر 44

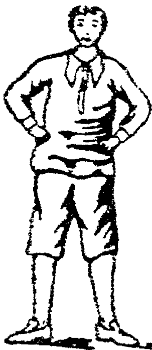
Two = " ٹو " کہتے ہی زانوؤں کو سیدھے کرلیکر ایڑیاں زمین پر ٹیک کر کھڑے ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں ۔

31 Side Toe Touch Left.

سیڈ ٹو ٹچ لفٹ 31

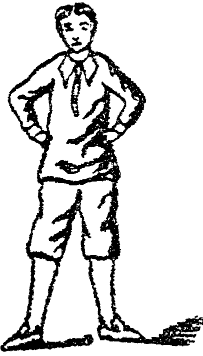
One = " ون " کہتے ہی بائیں پاؤں کا انگوٹھا بائیں جہت 8 انچ کے فاصلہ پر زمین کو لگے موافق بایاں پاؤں فوراً بائیں جہت دراز کریں اور جسم کا پورا بوجھ سیدھے پیر پر ہی رہے ۔



شکل نمبر 45

Two = " ٹو " کہتے ہی بایاں پاؤں سیدھے پاؤں سے ملا لیکر سیدھے کھڑے ہوجائیں ۔

Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي بائیں پاؤں



سے لگے موافق سیدھے پاؤں سے بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate begin = " الٹرنیٹ بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق " ون " بایاں انگوٹھا بائیں طرف رکھکر " ٹو " کو بائیں پاؤں سے ملالیں " تری " سیدھا انگوٹھا سیدھي

شکل نمبر 46

طرف رکھ کر " فور " کو بائیں پاؤں سے ملالیں " فیو " بایاں انگوٹھا بائیں جہت رکھین - اسي طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Follows begin = " فالوس بگن " کہتے ہي " ون "



بایاں انگوٹھا بائیں جہت ہي رکھ کر " ٹو " واپس نکال لیں اور فوراً اسي وقت سیدھا انگوٹھا سیدھي جہت رکھین " تری " سیدھا انگوٹھا واپس لیکر اسی وقت بایاں انگوٹھا بائیں جہت رکھیں - اسي طرح ایک دوسرے کے مقابل ایک سے 8 تک اور 8

شکل نمبر 47

سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کرنا ہوگا ۔

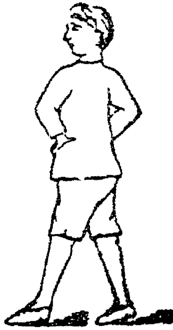
Double begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي " ون "

با یاں انگوٹھا بائیں جہت 9 انچ کے فاصلہ پر اور سیدھا
انگوٹھا سیدھي جانب 9 انچ کے فاصلہ پر فوراً ایک
ہي وقت میں جسم کو کچھہ ایک اوپر ابھارکر رکھیں
" ٹو" فوراً دونوں کو جمالیں - " تری " اسي موافق بایاں
انگوٹھا بائیں جانب اور سیدھا انگوٹھا سیدھي جانب
ڈالکر " فور " کو جمالیں اسي طرح جلد جلد ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

32 Forward Toe Touch.

فارورڈ ٹوٹچ 32

Left begin = " لفٹ بگن " کہتے ہي بایاں انگوٹھا
روبرو کي طرف 8 انچ کے فاصلہ پر
رکھہ کر " ٹو " کو پیچھے لیں " تری "
کو پہلے کے موافق روبرو رکھہ کر " فور "
کو پیچھے لے لیں اسي طرح ایک سے
8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے
عمل کریں - باقي تمام " سیڈ ٹوٹچ "
کے موافق ہي ورزش کریں ۔



شکل نمبر 48

Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي بائیں
انگوٹھے کے موافق سیدھے انگوٹھے سے بھي وہي
کام کریں ۔

Alternate begin = " آلٹرنیٹ بگن " کہتے ہي " سیڈ ٹو ٹچ " میں کئے موافق انگوٹھا روبرو رکھکر ورزش کریں ۔

Follows begin = " فالوس بگن " کہتے ہي " سیڈ ٹو ٹچ " میں کہے موافق انگوٹھا روبرو رکھکر ورزش کریں ۔

شکل نمبر 49

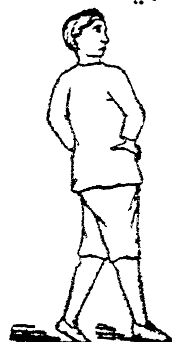
Double Begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي دونوں انگوٹھے بھي روبرو 8 انچ فاصلہ پر زمین کو لگے موافق ایک ہي وقت میں جما لیکر کچھ ایک پھاند کر " ٹو " وہاں سے پہلے مقام پر کھڑے رہنے کے لئے پیچھے پھاند کر کھڑے ہو جائیں " تري " پہلے کے موافق روبرو اور " فور " کو پیچھے کي طرف پھاندیں اسي طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

33 Backward Toe Touch.

بیاک ورڈ ٹو ٹچ 33

Left begin = " لفٹ بگن " کہتے ہي بایاں انگوٹھا پیچھے کي طرف 8 انچ کے فاصلہ پر ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک رکھکر اٹھائیں ۔

سیدھا Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي



انگوٹھا پیچھے کي طرف 8 انچ کے فاصلہ پر ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک رکھہ کر اٹھائیں ۔

Alternate begin = " آلٹرنیٹ بگن " سیڈ ٹو ٹیچ میں کہے موافق انگوٹھوں کو پیچھے رکھیں ۔

شکل نمبر 50

Follows begin = " فالوس بگن " کہتے ہي سیڈ ٹو ٹیچ میں کہے موافق انگوٹھوں کو پیچھے رکھیں ۔

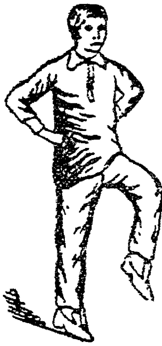
Double begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي دونوں انگوٹھوں کو ایک ہي وقت میں پیچھے کي طرف 8 انچ کے فاصلہ پر زمین کو لگے موافق ایڑیوں کو جوڑ کر پیچھے پھاند کر فوراً پہلے کے مقام پر پھاندیں اسي طرح جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں ۔

34 Knee Rising.

نی ریزنگ 34

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي زانو سے نیچے پاؤں اور انگوٹھا سیدھا نیچے کي طرف چھوڑ کر پاؤں اس طرح اٹھائیں کہ ران زمین کے متوازی ہو اور زانو میں زاویئہ قائیمہ پیدا ہو ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي اوپر اٹھا یا ہوا پاؤں نیچے چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں ۔



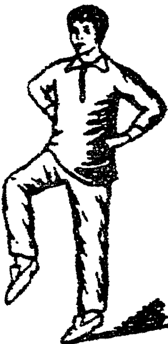
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک شمار کرتے ہوئے عمل کریں ۔

Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي بائیں پاؤں سے کئے موافق سیدھے پاؤں سے بھي جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

شکل نمبر 51

Alternate begin = " آلٹرنیٹ بگن " کہتے ہي پہلے کے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Follows = " فالوس " کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک پاؤں کے مقابل میں دوسرے پاؤں سے جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



شکل نمبر 52



شکل نمبر 53

Double begin = " ڈبل بگن " کہتے ہي پاؤں اور انگوٹھے پہلے کہے موافق نیچے چھوڑے ہوئے دونوں

پاؤں جمائے ہوئے جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

35 Leg Rising Side Ways.

لگ ریزنگ سیڈ ویس 35

One = " ون " کہتے ہی پاؤں ۔ پنجہ اور انگوٹھا ایک ہی سیدھ میں رکھتے ہوئے بایاں پاؤں بائیں جہت جہاں تک ہوسکے اوپر اٹھاکر صرف سیدھے پاؤں پر کھڑے رہیں ۔ کھڑے رہنے کے وقت جسم کمر سے کچھہ ایک بائیں جہت جھکا ہوا رہے ۔



شکل نمبر 54

Two = " ٹو " کہتے ہی بایاں پاؤں نیچے چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی پہلے کہے موافق بائیں پاؤں کو جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھانا چاہئے ۔ (اوپر اٹھانیکے بعد کچھہ ایک وقت اوپر ہی ٹھراکر بعد میں نیچے چھوڑیں ۔)



شکل نمبر 55

Right = " ریٹ " کہتے ہی بائیں پاؤں کے

موافق سیدھے پاؤں سے بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں - پاؤں اٹھانے کے وقت جسم سیدھی طرف کچھ ایک جھکا ہوا رہے۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک وقت بایاں پاؤں اور دوسرے وقت سیدھا پاؤں بازوؤں کي طرف اٹھائیں - ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Follows = " فالوس " کہتے ہي پہلے کہے موافق بایاں پاؤں بائین جہت میں اٹھاکر نیچے چھوڑنے کے وقت سیدھا پاؤں سیدہي جہت میں اوپر اٹھائیں اور سیدھا پاؤں چھوڑنے کے وقت بایاں پاؤں اٹھائیں اسی طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

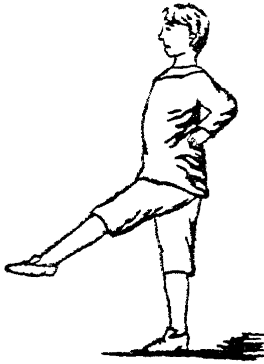
Double = " ڈبل " کہتے ہي لفٹ ون میں کہے موافق دونوں پاؤں بھي سیدھے جماکر فوراً اوپر اچھل کے کھڑے ہوے مقام پر کھڑے ہوجائیں یہ جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

36 Leg Rising Forward.

لگ ریزنگ فارورڈ 36

One = " ون " کہتے ہي پاؤں اور انگوٹھے سیدھے ایک ہي سیدھ میں رکھتے ہوئے بایاں پاؤں

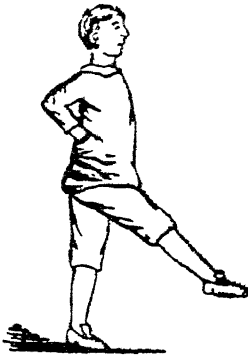
سامنے کي طرف جہاں تک ہوسکے اوپر اوٹھائیں - اس وقت جسم کچھہ ایک روبرو جھکا ہوا رہے •



Two = " ٹو " کہتے ہي بایاں پاؤں سیدھے پاؤں سے جوڑ کر کھڑے ہوجائیں •

شکل نمبر 56

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک برابر عمل کریں •



Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق سیدھے پاؤں سے بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک برابر عمل کریں •

شکل نمبر 57

Alternate begin = " آلٹرنیٹ بگن " پہلے کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں •

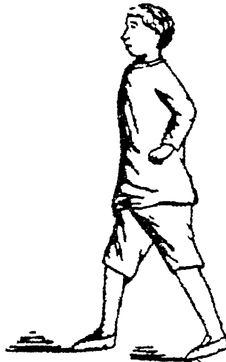
Follows = " فالوس " کہتے ہي ایک پاؤں کے مقابل میں دوسرا پاؤں جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اٹھائیں ۔

Double = " ڈبل " کہتے ہي " ون " میں کہے موافق دونوں پاؤں سیدھے رکھکر فوراً اوپر اچھلکر پہلے کھڑے ہوئے مقام پر کھڑے ہوجائیں - ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

37 Leg Rising Backward.

37 لگ ریزنگ بیاک ورڈ

Left begin = " لفٹ بگن " کہتے ہي (لگ ریزنگ فارورڈ) میں کہے موافق بایاں پاؤں پیچھے کي طرف جہاں تک ہوسکے اوپر اٹھائیں جسم کچھ ایک پیچھے کي سمت جھکا کر جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



شکل نمبر 58

Right begin = " ریٹ بگن " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق سیدھے پاؤں کو بھی پیچھے کي طرف جہاں

تک ہوسکے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اوپر اٹھائیں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق یہ ورزش بھي کریں ۔

Follows = " فالوس " کہتے ہي پہلے کہے موافق اسکوبھی عمل میں لائیں ۔

Double = " ڈبل " کہتے ہي فوراً اوپر اچھل کر دونوں پاؤں پیچھے دراز کرکے جھٹ سے پہلے مقام پر کھڑے ہو جائیں - ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

شکل نمبر 59

38 Side Charge to Position.

38 سیڈ چھارج ٹو پوزیشن

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي زانو انگوٹھے کے برابر اوپر رہے موافق بایاں پاؤں بائیں طرف پھراکر سیدھے پاؤں کو اپني جگھہ سے نہ ہلاکر بایاں پاؤں بائیں جہت 24 انچ فاصلہ پر رکھیں اور سیدھي ایڑی ران اور پیٹھ - سیدھي ایک ہي

شکل نمبر 60

سیدھہ میں رہے جسم بائیں طرف جھکا رہے ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي باياں پاؤں سيدھے پاؤں سے ملا کر کھڑے ہو جائيں ۔



Begin = " بگن " کہتے ہي پہلے " ون " ميں کہے موافق ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کريں ۔

Right = " ريٹ " کہتے ہي بائيں پاؤں کے موافق سيدھے پاؤں سے بھي کريں ۔

شکل نمبر 61

Alternate = " آلٹرنيٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کريں ۔

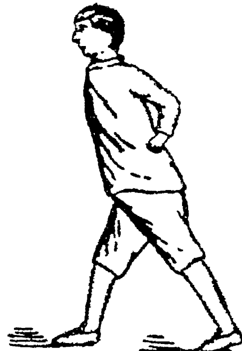
39 Forward Charge.

فارورڈ چھارج 39

Left = " لفٹ " " سيڈ چھارج " ميں کہے موافق



شکل نمبر 63



شکل نمبر 62

باياں پاؤں روبرو 24 انچ فاصلہ پر ڈاليں جسم روبرو

جھکا رہے پیٹھہ اور سیدھے پاؤں کي ایڑي ایک سیدھہ میں رہے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

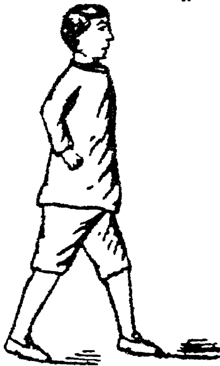
Right = " ریٹ " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق سیدھے پاؤں سے وہي عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " پہلے کہے موافق یہ بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

40 Backward Charge.

بیاک ورڈ چھارج 40

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي سیڈ چھارج میں کہے موافق بایاں پاؤں پیچھے ڈالیں جسم پیچھے کي طرف جھکا ہوا رہے سیدھا پاؤں ران اور سینہ ایک ہي سیدھہ میں رہے ۔



شکل نمبر 64

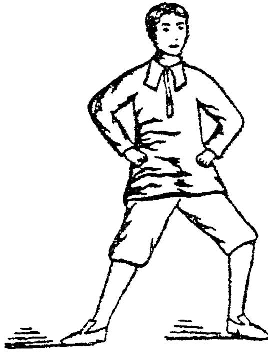
Right = " ریٹ " بائیں طرف کئے موافق سیدھي طرف بھي کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " پہلے کہے موافق اس ورزش کو بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

41 Side Lunge.

سیڈ لنج 41

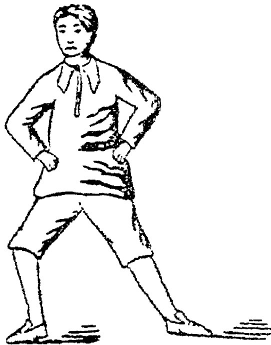
Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي جسم کو سید ھا



شکل نمبر 65

رکھ کر زانو انگوٹھے کي سید ھ میں برابر اوپر رہے موافق بایاں پاؤں بائیں طرف 30 انچ کے فاصلہ پر رکھیں - سید ہا پاؤں سید ہا رکھ کر پیٹھ کو کچھ ایک پیچھے کي طرف جھکا کر سینہ ابھار کر کھڑے رہیں ۔

Two = " ٹو " بایاں پاؤں سید ہے پاؤں سے ملا کر کھڑے ہو جائیں ۔



شکل نمبر 66

Begin = " بگن " کہتے ہي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

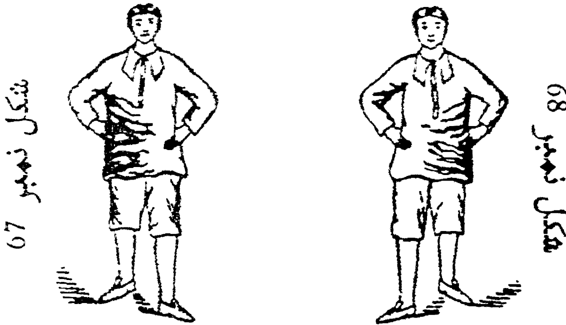
Right = " ریٹ " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق سید ہے پاؤں سے عمل کرنا ہوگا ۔

Alternate = " آلٹر نیٹ " اوپر کہے موافق عمل کریں ۔

42 Forward Lunge.

فارورڈ لنج 42

Left = " لفٹ " سیڈ لنج مین کہے موافق بایان
پاؤں 36 انچ فاصلہ پر روبرو رکھیں اور ایک سے 8 تک
اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



Right = " ریٹ " بائیں پاؤں کے موافق سیدھے
پاؤں کا بھي عمل کریں ۔

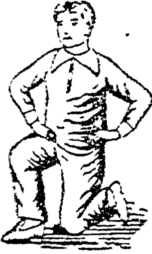
Alternate = " آلٹرنیٹ " اوپر کہے موافق یہ
ورزش بھی عمل میں لائیں ۔

43 Kneeling.

نیلنگ 43

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي بایاں پاؤں
پیچھے کي طرف 12 انچ فاصلہ پر رکھ کر ایڑی اوپر
اٹھا کر بایاں زانو زمین پر ٹیک کر بیٹھیں سینہ
ابھارے ہوے جسم کو سیدھا رکھیں ۔

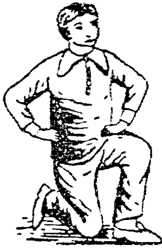
Two = " ٹو " کہتے ہي فوراً اٹھ کر بایاں پاؤں سیدہے پاؤں سے ملالیں ۔



Begin = " بگن " کہتے ہي اوپرکہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

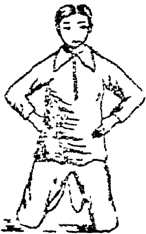
شکل نمبر 69

Right = " ریٹ " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا ہوگا ۔



Double = " ڈبل " کہتے ہی دونوں زانوؤں کو بھي زمین پر ٹیک کر سینہ ابھارے ہوئے جسم کو سیدہا رکھکر زانو

شکل نمبر 70



اور انگلیوں کے بل بیٹھیں - ایڑیاں اوپر اٹھی ہوئي ہون اس کا بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

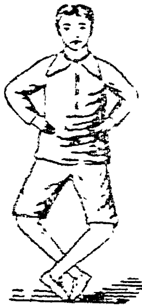
شکل نمبر 71

44 Cross Legs.

کراس لگ 44

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي فوراً کچھہ ایک اوپر اچھل کر قینچي کے موافق بایاں پاؤں سیدہے

پاؤں کے روبرو سے سیدھی طرف اور سیدھا پاؤں بائیں



طرف کچھہ ایک دوری پر ڈالکر ایڑیوں کو اوپر اٹھائے ہوئے جسم کو سیدھا اور سینہ کو ابھار کر دونوں پاؤں زانوؤں کی جگہہ سے خما کر کھڑے رہیں ۔

Two = " ٹو " کہتے ہی اوپر اچھلکر بایاں پاؤں بائیں طرف اور سیدھا پاؤں

شکل نمبر 72

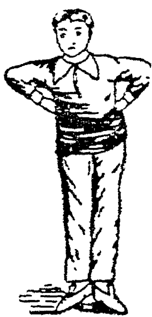
سیدھی طرف رکھہ کر ایک دوسرے سے جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی اوپر کہے موافق جلدی کے ساتھہ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

45 Body Forward Bend.

45 باڈی فارورڈ بنڈ

Head clasp یا " ہپس فرم " = Hips firm



" ہڈ کلاسٹ " کی حالت میں کھڑے رہنے کے وقت ذیل میں بتلائی گئی ورزش کرانا چاہئے ۔

One = " ون " کہتے ہی فوراً جسم اور سر کو سیدھا رکھہ کر جسم کو کمر سے روبرو کی طرف ایسا جھکائیں کہ جسم

شکل نمبر 73

زمین کے متوازي (Parallel) - (پارلل) ہو اور دونوں پاؤں سیدہے کھڑے رہیں ۰

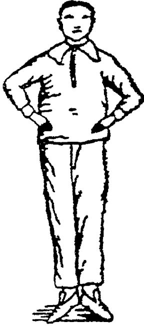
Two = " ٹو " کہتے ہي جسم کو اوپر اٹھا کر سیدہے کھڑے ہو جائیں ۰

Begin = " بگن " " ون " میں کہے موافق آہستگي کے ساتھہ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۰

46 Body Backward Bend.

باڈی بیاک ورڈ بنڈ 46

One = " ون " کہتے ہي سینہ اور ٹھوڈي کو اچھی طرح روبرو اٹھاکر جسم کوکمر سے جہاں تک ہوسکے پیچھے کي طرف جھکائیں اور دونوں پاؤں سیدہے رہیں ۰



Two = " ڈو " کہتے ہی پیچھے جھکے ہوئے جسم کو سیدھا کرلیکر کھڑے ہو جائیں ۰

شکل نمبر 74

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق دیري سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۰

Alternate begin = " آلٹرنیٹ بگن " کہتے ہی ون اور ٹو کو جسم روبرو جھکا کر پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں - تری اور فور کو جسم پیچھے کي طرف جھکا کر پھر سیدھے کھڑے ہو جائین فیو اور سکس کو جسم روبرو کي طرف جھکا کر دوبارہ سیدھے ہو جائیں اسی طرح دیری کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا ہوگا .

Position = " پوزیشن " - Hips firm - ہپس فرم - Head clasp - ہڈ کلاسپ مذکور الصدر میں کوئی ایک کرانے کے بعد ضرور ذیل کي ورزش کرانی چاہئے .

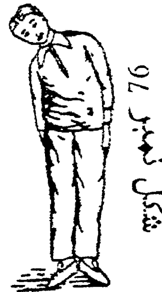
47 Body Sideways Bend.

47 باڈي سیڈ ویس بنڈ

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہی جسم اور سر کو سیدھے رکھ کر جسم کو کمر سے دیری کے ساتھ جہاں



شکل نمبر 75



شکل نمبر 76

تک ہوسکے بائیں جہت جھکائیں .

Two = " ٹو " کہتے ہي جسم سيدھا کر کے کھڑے ہو جائيں ۔

Begin = " بگن " " ون " ميں کہے موافق ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کريں ۔

Right one = " ريٹ ون " کہتے ہي بائيں طرف کہے موافق سيدھ ہي طرف بھي عمل کريں ۔

Alternate = " آلٹرنيٹ " کہتے ہي " باڈی فارورڈ بنڈ " ميں کئے موافق جسم کو بائيں اور سيدھ ہي دونوں جہات ميں بھي جھکا کر اٹھائيں ۔

48 Body Turning.

باڈی ٹرننگ 48

Left turn = " لفٹ ٹرن " کہتے ہي سر - جسم - پاؤں کو سيدھے رکھ کر کمر سے اوپر کے حصے کو ديري کے ساتھ بائيں جہت پھرائيں ۔

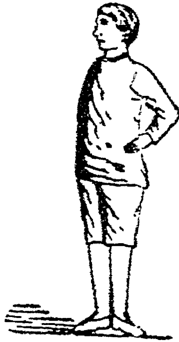


شکل نمبر 77

Two = " ٹو " کہتے ہي کمر سے اوپر کا حصہ سيدھ ہي طرف پھراليں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ايک سے 8 تک اور 8 سے ايک تک عمل کريں ۔

Right turn = " ریٹ ٹرن " کہتے ہی لفٹ میں



کئے موافق جسم کو سیدھی جہت میں پھرائیں ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

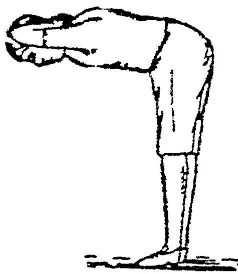
Alternate = " آلٹرنیٹ " باڈی بنڈنگ میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا چاہئے ۔

شکل نمبر 78

49 Body to the Right (Left) Circle.

باڈی ٹو دی ریٹ (لفٹ) سرکل 49

Begin = " بگن " کہتے ہی پاؤں نہ ہلا کر سیدھے رکھ کر باڈی فارورڈ بنڈنگ میں کہے موافق جسم کو روبرو جھکا کر سیدھی (بائیں) جہت سے گول اطراف پھرانا شروع کریں - اس طرح جسم کو پھرانے کے وقت بازوؤں کی طرف " باڈی سیڈ



شکل نمبر 79

ویس بنڈ " میں کہے موافق اور پیچھے کی طرف باڈی بیاک ورڈ " بنڈ " میں کہے موافق جسم رہنا ہوگا اور سامنے کی طرف جب جسم آتا ہے تو باڈی

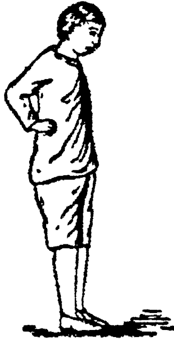
" فارورڈ بنڈ " میں کہے موافق رہنا چاہئے اِسي طرح جسم کو گھمانے رہنا چاہئے ۔

Halt = " ہالٹ " کہتے ہي جسم کا گھمانا موقوف کر کے سیدہے کھڑے ہو جائیں ۔

50 Head Forward Bend.

ہڈ فارورڈ بنڈ 50

One = " ون " کہتے ہي ٹھوڈی کو اندر کي طرف جھکا لیکر سر روبرو جھکائیں ۔



Two = " ٹو " کہتے ہي سر اوپر اٹھا کر سیدہے کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

شکل نمبر 80

51 Head Backward Bend.

ہڈ بیاک ورڈ بنڈ 51

One = " ون " کہتے ہي سر کو اچھي طرح پیچھے کي جہت جھکا کر ٹھوڈی کو روبرو اٹھائیں ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي سر کو سیدھا کر لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق د یری کے ساتھ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



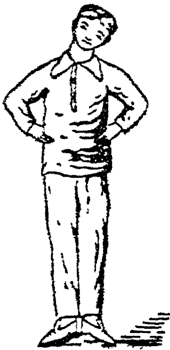
Alternate = " آلٹرنیٹ " باڈی بیاک ورڈ بنڈ میں کہے موافق اسکو عمل میں لائیں ۔

شکل نمبر 81

52 Head Left Side Bend.

ہڈ لفٹ سیڈ بنڈ 52

One = " ون " کہتے ہي ٹھوڈی اندر کھینچ لیکر سر کو جہاں تک ہوسکے بائیں طرف جھکائیں ۔



Two = " ٹو " کہتے ہي سر سیدھا کر لیکر کھڑے ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

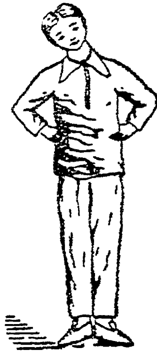
شکل نمبر 82

53 Head Right Side Bend.

ہڈ ریٹ سیڈ بنڈ 53

One = " ون " کہتے ہي ٹھوڈی کو اندر کي طرف

کھینچ لیکر سر کو جہاں تک ہو سکے سیدھی جہت میں جھکائیں ۔



شکل نمبر 83

Two = " ٹو " سر سیدھا کر لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

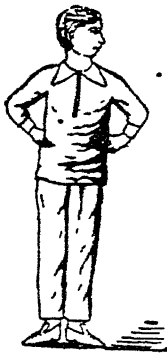
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹر نیٹ " باڈی بنڈنگ فارورڈ میں کہے موافق عمل کرنا ہوگا ۔

54 Head Turning.

54 ہڈ ٹرننگ

Left turn = " لفٹ ٹرن " کہتے ہي سر کو روبرو جھکانے کے بغیر شانوں کو نہ ہلاکر ٹھوڈی کو اندر کھینچ لیکر سر کو دیري سے بائیں جہت پھرائیں ۔

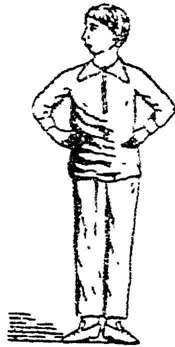


شکل نمبر 84

Two = " ٹو " کہتے ہي سر سیدھا کر لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق سر کو دیري سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Right turn = " ریٹ ٹرن " کہتےہی سرکو روبرو نہ جھکا کر اور شانوں کو نہ ہلاکے ٹھوڈی کو اندر کي طرف کھینچ کر سرکو سیدھي جہت میں آہستہ پھرائیں ۔



Two = " ٹو " کہتےہي سر سیدھا کرلیکر کھڑے ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق دیر سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

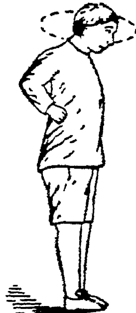
شکل نمبر 85

Alternate = " آلٹرنیٹ " باڈی بنڈنگ بیاک ورڈ میں کہے موافق اسکوبھی عمل میں لاویں ۔

55 Head to the Right (Left) Circle.

ہڈ ٹو دی ریٹ (لفٹ) سرکل 55

Begin = " بگن " کہتے ہي جسم کو آگے اور پیچھے نہ جھکا کر اور شانون کو نہ ہلا کر سر کو " فارورڈ بنڈنگ " مین کہے موافق روبرو جھکا کر Circle - سرکل (گردش) کرانا شروع کریں ۔



اس طرح پھرانے میں جب بازوؤں کي طرف سر آتا ہے تو " سیڈ بنڈنگ " میں

شکل نمبر 86

کہے موافق اور پیچھے جانے کے وقت " بیاک ورڈ بنڈ " میں کہے موافق اور سامنے آنے کے وقت " فارورڈ بنڈ " میں کہے موافق رہنا چاہئے سر کو گھمانے کے وقت جلدی نہ کرنا چاہئے ۔

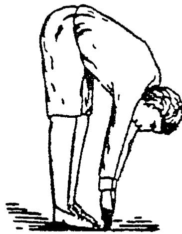
Halt = " ہالٹ " کہتے ہی فوراً سر کو سیدہا کر لیکر کھڑے ہو جائیں ۔

Position = " پوزیشن " کہتے ہی ہاتھوں کو نیچے چھوڑ کر " اٹن شن " کی حالت میں آجائیں ۔

56 Body Bending.

باڈی بنڈ نگ 56

(یہ ورزش فرنٹ ورٹیکل میں کھڑے کرکے کرانا چاہئے)



شکل نمبر 87

One = " ون " کہتے ہی جسم کو کمر سے اوپر آہستگی کے ساتھ روبرو جھکائیں دونوں بازو جسم کے ساتھ ساتھ نیچے لا کر انگلیوں کے پوروں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو چھوئیں دونوں پاؤں سیدہے رکھنا چاہئے ۔

Two = " ٹو " کہتے ہی جسم آہستگی کے ساتھ اوپر اٹھا کر سیدہے کھڑے ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " اوپر کہے موافق آہستگی سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Position = " پوزیشن " کہتے ہي اوپر اٹھے ہوئے دونوں بازو نیچے چھوڑ کر اٹن شن ہوجائیں ۔

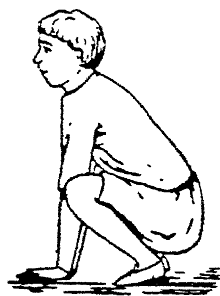
Ground Exercise.

گرونڈ یکسرسیز

57 Hands on Ground.

57 ہیانڈس آن گرونڈ

One = " ون " کہتے ہي زانوؤں کو خما کر اس طرح بیٹھیں کہ ہاتھوں کو پاؤں کے روبرو ایک فٹ فاصلہ پر ایک دوسرے کے بازو رکھیں اس طرح کہ انگلیاں برابر پاؤں کے روبرو بیچ میں رہیں ہتھیلیاں زمین پر لگی ہوئي ہوں سر برابر اوپر اٹھا



شکل نمبر 88

کر سیدہا رکھہ کر روبرو دیکھتے رہیں ۔

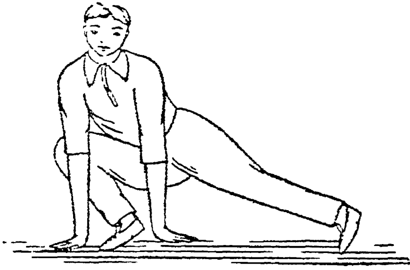
اشارہ :— ذیل میں بتلائي گئي Ground – (گرونڈ) یعنے زمین کي ورزش اُسي (پوزیشن) حالت میں کرانا چاہئے ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي فوراً اٹن شن ہوکر کھڑے ہوجائیں ۔

58 Foot to the Left Side.

فٹ ٹو دی لفٹ سیڈ 58

One = " ون " کہتے ہي بازوؤں اور سرکو نہ خما کر کچھہ اوپرکو اچھل کر انگوٹھا زمین کو لگے موافق بایاں پاؤں بائیں جہت میں اچھي طرح دراز کریں ۔



شکل نمبر 89

Two = " ٹو " کہتے ہي ہاتھوں کے بل کچھہ ایک اوپر اچھلکر بایاں پاؤں موڑکر بیٹھہ جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر ون اور ٹو میں کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

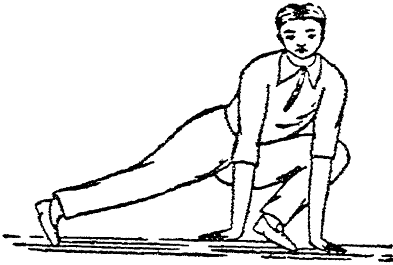
59 Foot to the Right Side.

فٹ ٹو دی ریٹ سیڈ 59

One = " ون " کہتے ہی بائیں پاؤں کے موافق سیدہے پاؤں سے بھي عمل کرنا ہوگا ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي پاؤں موڑ لیکر بیٹھہ جائیں ۔

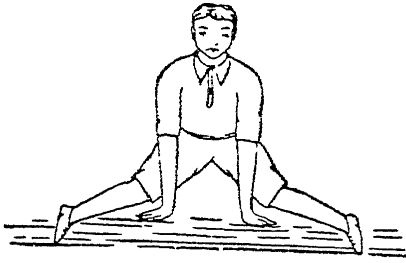
Begin = " بگن " کہتے ہي اوپر کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



شکل نمبر 90

Alternate = " آلٹر نیٹ " کہتے ہی اوپر کہے موافق ون اور ٹو بائیں پاؤں کے لئے تری اور فور سیدھے پاؤں کے لئے فیو اور سکس بائیں پاؤں کے لئے ورزش کریں اسي طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Follows = " فالوس " کہتے ہی ون کو بایاں پاؤں بائیں طرف ڈالکر " ٹو " کو واپس لے لیں اور اسي وقت سیدھا پاؤں سیدھي طرف دراز کریں " تری " کو سیدھا



شکل نمبر 91

پاؤں واپس لےکر اسي وقت بایاں پاؤں بائیں طرف دراز کریں اسی طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

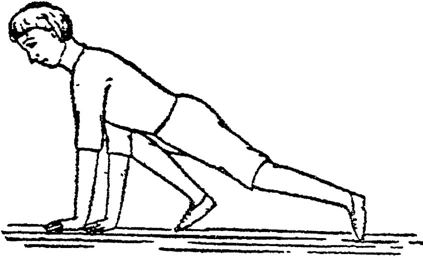
Double = " ڈبل " کہتے ہي بازوؤں اور سر کو سیدھے رکھ کر کچھ ایک اوپر اچھلکر دونوں پاؤں کے انگوٹھے زمین کو لگے موافق دونوں پاؤں اُن کي

جہت میں ایک ہي وقت دراز کریں اور پھر کچھ اچھل کر دونوں پاؤں کو واپس لے کر بیٹھ جائیں اسي طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

60 Foot to the Rear.

فٹ ٹو دی ریر 60

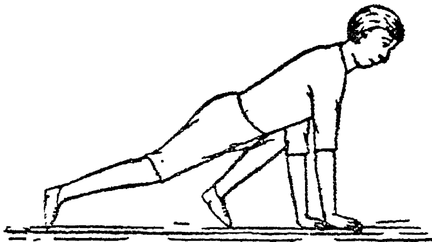
Left one = " لفٹ ون " کہتے ہی بازوؤں کو سیدھے رکھ کر بایاں پاؤں پیچھے کي جہت سیدھا اس طرح دراز کریں کہ صرف انگوٹھا زمین پر رہے ۔



شکل نمبر 92

Two = " ٹو " کہتے ہی پاؤں موڑ کر بیٹھ جائیں ۔

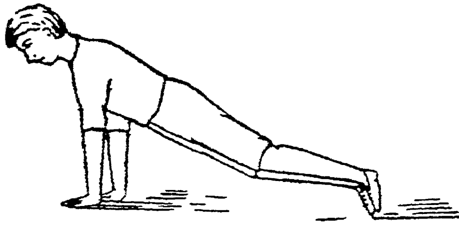
Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق بائیں پاؤں سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔



شکل نمبر 93

Right = " ریٹ " ریٹ کہتے ہي بائیں پاؤں سے کئے موافق سیدھے پاؤں سے بھي عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " فٹ ٹو دي سیڈ میں



کہے موافق پاؤں پیچھے ڈالکر ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

شکل نمبر 94

Follows = " فالوس " فٹ ٹو دي سیڈ میں کہے موافق عمل کرنا ہوگا ۔

Double = " ڈبل " کہتے ہي دونوں پاؤں ایک دم پیچھے کي طرف اس طرح دراز کریں کہ صرف انگوٹھے زمین پر رہیں - دونوں بازو سیدھے رہیں پنڈلیاں - پیٹھ اور سر ایک ہي سیدھ میں سیدھے رہیں ۔

61 Arms Rising Sideways.

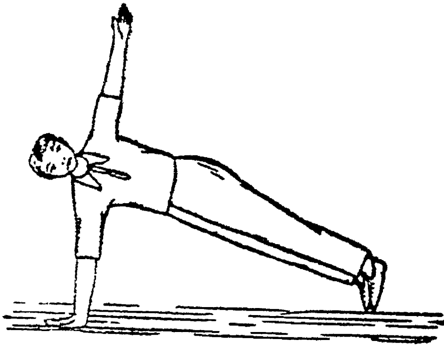
آرمس ریزنگ سیڈ ویس 61

Feet to the rear place = " فیٹ ٹو دی ریرپلیس " کہتے ہي دونوں پاؤں پیچھے سیدھے دراز کریں جیسا کہ شکل نمبر 94 میں بنایا گیا ہے ۔

62 Arms Rising to the Side.

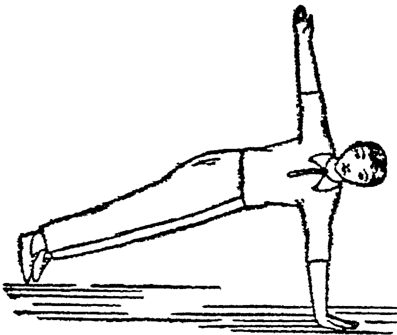
آرمس ریزنگ ٹو دی سیڈ 62

Left one = "لفٹ ون" کہتے ہي بازوؤں کو سیدہے رکھتے ہوئے بایاں بازو بائیں جہت کي طرف سے سیدھا اوپر کو اٹھائیں اور جسم کو بائیں جہت اچھي طرح سے اٹھائیں ۔



شکل نمبر 95

Two = "ٹو" کہتے ہي بایاں ہاتھ نیچے رکھ کر شکل نمبر 94 کے موافق ہاتھوں اور پاؤں کے بل کھڑے ہو جائیں ۔



شکل نمبر 96

Begin = "بگن" کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Right = "ریٹ" کہتے ہي لفٹ ون اور ٹو میں کہے موافق سیدہا بازو سیدھي طرف سے سیدھي

جھت میں اوپر کو اٹھا کر نیچے چھوڑیں یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " پہلے کہے موافق ایک بازو کے بعد دوسرا بازو اوپر اٹھا کر نیچے اتاریں یہ بھی ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

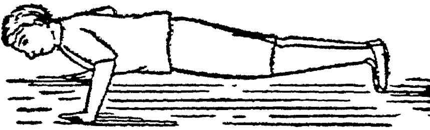
Replace = " ری پلیس " دونوں پاؤں کو جھٹ سے شکل نمبر 88 کے موافق موڑ لیکر بیٹھ جائیں ۔

63 Feet to the Rear Place.

فیٹ ٹو دی ریر پلیس 63

شکل نمبر 94 کے موافق کھڑے ہو جائیں ۔

Arms bend = " آرمس بنڈ " کہتے ہی کہنیوں کو خما کر جسم کو زمین کے قریب اس طرح جھکائیں کہ زمین کے



شکل نمبر 97

قریب ہو جائے ۔ سر ۔ پیٹھ اور ایڑیاں ایک ہی سیدھ میں رہیں ۔

Arms stretch = " آرمس اسٹرچ " بازوؤں کو سیدھے کر کے شکل 94 کے موافق کھڑے رہیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی اوپر کہے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

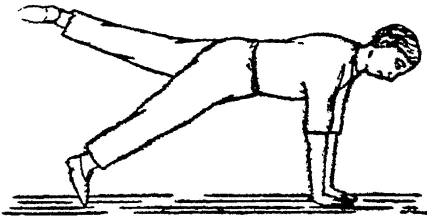
ری پلیس " کہتے ہي پیچھے درازکرده پاؤں کوسامنے کھینچکر شکل 88 کے موافق بیٹھ جائیں ۰ " = Replace

64 Leg Rising.

64 لگ ریزنگ

فیٹ ٹو دی ریرپلیس " " = Feet to the rear place
کہتے ہی شکل 94 کے موافق دونوں پاؤں پیچھے دراز کریں ۰

لفٹ لگ ریز " کہتے ہي بایاں " = Left leg rise
پاؤں بغیر خما نے کے جہاں تک ہوسکے اوپر اٹھائیں انگوٹھا روبرو کي طرف سیدھا رہے ۰



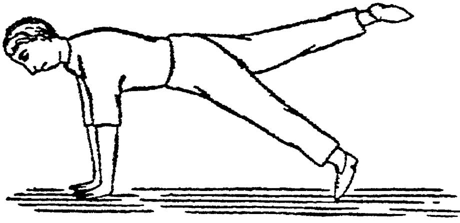
شکل نمبر 98

بایاں پاؤں اوپر اٹھانے کے وقت اس کے ساتھ سیدھا پاؤں کچھہ ایک روبرو کھینچ لیں سر - پیٹھہ اور دبر ایک ہي بلندي پر رہے موافق جسم کو اوپر اٹھائیں ۰

ٹو " کہتے ہی شکل 94 کے موافق بایاں پاؤں نیچے چھوڑ کرکھڑے ہو جائیں ۰ " = Two

بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۰ " = Begin

Right leg rise = " ریٹ لگ ریز " کہتے ہي لفٹ لگ میں کہے موافق سیدہا پاؤں اوپر اٹھائیں۔ Two = " ٹو " کہتے ہي شکل 94



شکل نمبر 99

کي مانند سیدہا پاؤں نیچے چھوڑ کر کھڑے ہو جائیں۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " پہلے کہے موافق ایک پاؤں ہوتے ہي دوسرا پاؤں اوپر اٹھائیں اس کوبھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں۔

Replace = " ری پلیس " کہتے ہي دونوں پاؤں روبرو کھینچ کر شکل 88 کے موافق بیٹھ جائیں۔

65 Lying Down Back on the Ground.

لئینگ ڈون بیاک آن دی گرونڈ 65

Place = " پلیس " کہتے ہي پیٹھ نیچے کئے ہوئے (چت) لیٹیں اور ہاتھوں کو سر کي طرف اس طرح دراز کریں کہ دونوں ہاتھوں کے درمیاں اپنے سینہ کي چوڑائي کا فاصلہ رہے اور ہتھیلیاں

اوپر کي طرف رہیں - پاؤں سیدھے اور ایڑیاں
جمی ہوئي رہنا ہوگا .

اس قسم سے لیٹنے کے بعد ذیل کي ورزش کرانی



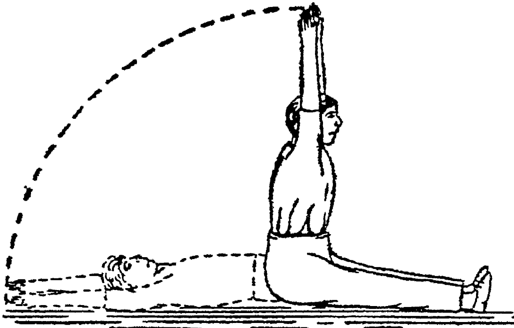
شکل نمبر 100

چاہئے - یہ ورزشیں ہوجانیکے بعد " ري پلیس " کا
کاشن دے کر شکل 88 کے مانند بٹھلائیں .

66 Trunk Rise.

ٹرنک ریز 66

One = " ون " کہتےہي کمر سے بالائي حصۂ جسم



شکل نمبر 101

کو اس طرح اٹھاکر بیٹھنا چاہئے کہ پاؤں ذرا بھی
نہ خمیں اور نہ ہلیں - دونوں بازوؤں کو جسم کے ساتھ

ساتھ اوپر اٹھاکر شانوں کے اوپر سیدھے کھڑے کرلیں ۔

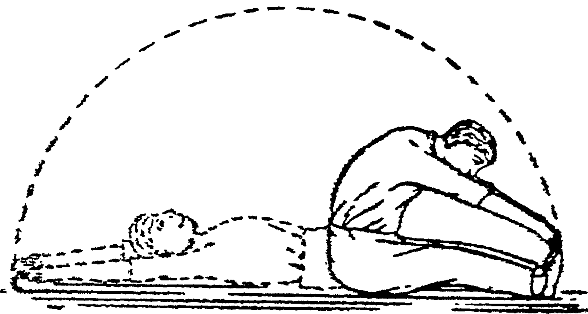
Two = " ٹو " کہتے ہي ایسی دیری کے ساتھ پھر دوبارہ پیچھے لیٹ جائیں کہ پاؤں خمنے اور ہلنے نہ پائیں اور دونوں بازو بھي سیدھے رہیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی ون اور ٹو میں کہے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

67 Raising the Trunk and Bending Forward.

ریزنگ دی ٹرنک اینڈ بنڈنگ فارورڈ 67

One = " ون " کہتے ہي شکل 101 کے مانند جسم



شکل نمبر 102

اوپر اٹھاکر انگلیوں کے پور پاؤں کے انگوٹھوں کو لگے موافق جسم روبرو جھکائیں اور پاؤں سیدھے رکھنا چاہئے ۔

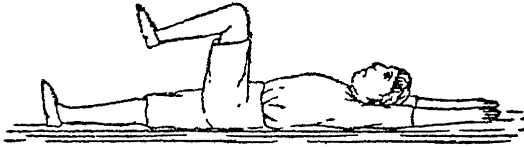
Two = " ٹو " (شکل 100 کي مانند) آہستہ پیچھے لیٹ جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے
موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

68 Knee Rising.

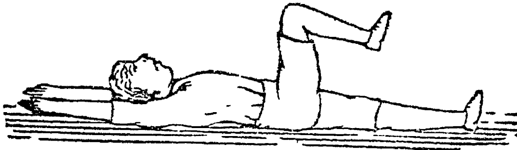
نی ریزنگ 68

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي جسم اور سیدھا



شکل نمبر 103

پاؤں بغیر ہلائے سیدھے رکھکر بایاں زانو اوپر اٹھائیں ۔
Two = " ٹو " کہتے ہي بایاں پاؤں سیدھا کر کے
سیدھے پاؤں سے ملاکر شکل 100 کے مانند سیدھے
رکھ لیں ۔
Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے

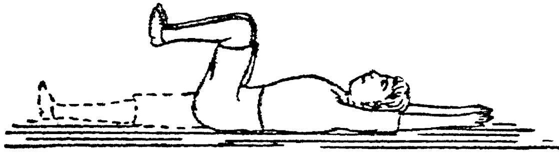


شکل نمبر 104

موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔
Right = " ریٹ " کہتے ہي بائیں زانو کے موافق
ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک زانو ہوتےہي دوسرا زانو اسي طرح ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک اٹھایں اورچھوڑیں ۔

Follows = " فالوس " کہتے ہي پہلے کہے موافق عمل کریں ۔



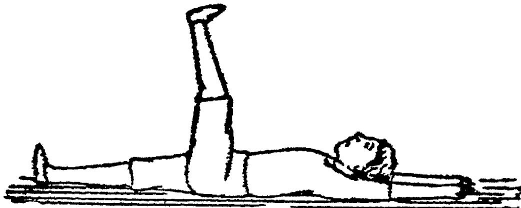
شکل نمبر 105

Double = " ڈبل " کہتے ہي دونوں زانوؤں کو ایک ساتھہ ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

69 Leg Rising.

لگ ریزنگ 69

Left one = " لفٹ ون " کہتے ہي جسم اور سیدہا پاؤں بغیر ہلانے کے سیدہے رکھکر بایاں پاؤں بغیر



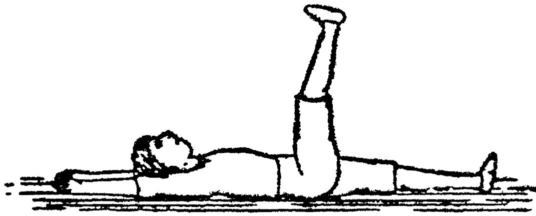
شکل نمبر 106

خما نے کے سیدہا اوپر اٹھائیں - انگوٹھا روبرو سیدہا رہے ۔

Two = " ٹو " کہتے ہي بایاں پاؤں چھوڑ کر (شکل نمبر 100 کے مانند) سیدھے لیٹ جائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ون اور ٹو میں کہے موافق دیری سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Right = " ریٹ " کہتے ہي بائیں پاؤں کے موافق



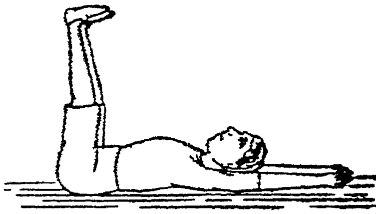
شکل نمبر 107

سیدھے پاؤں سے بھي عمل کریں۔ اس وقت جسم اور بایاں پاؤں نہ ہلنے پائے اور نہ ٹیڑھے ہوں یہ بھي ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق ایک بار بایاں پاؤں اور دوسرے بار سیدھے پاؤں سے یکے بعد دیگرے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Follows = " فالوس " کہتے ہي اوپر کہے موافق یعني بایاں پاؤں نیچے آنے کے وقت سیدھا پاؤں اوپر اور سیدھا پاؤں نیچے آنے کے وقت بایاں پاؤں اوپر آئے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

Double = " ڈبل " کہتے ہي دونوں پاؤں سے ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک ایک ساتھ دونوں ملا کر عمل کریں ۔



شکل نمبر 108

Replace = " ري پليس " کہتے ہي (شکل 88 کي مانند) بيٹھ جائيں ۔

Position = " پوزيشن " کہتے ہي اُٹھ کر اٹن شن ہو جائيں ۔

ورزش فعل تنفس ۔

تنفس کي ضرورت کو سب جانتے ہيں - اگر چند لمحوں کے لئے تنفس روکديا جائے تو جاندار بے جان ہو جاتے ہيں شايد يہ اکثروں کو معلوم نہ ہوگا کہ عمدہ طور پر تنفس کرنے کے کيا فوايد ہيں ؟ اور تنفس کس طرح کيا جائے - اس ورزش سے يہ فائدہ ہے کہ ذرا سي ہوا کي مدد سے انسان زندگي کر لے سکتا ہے بشرطيکہ برابر طور پر سانس کو چھوڑنے کا عادي بنکر اسي عادت پر چلے - اس سے صحت اور جسم کي قوت يقيناً بڑھتي ہے اس لئے جسماني ورزش ميں ورزش تنفس بھي مقدم طور پر کراني چاہئے ۔

تنفس کي دو قسميں ہيں (1) پھيپھڑوں ميں ہوا کا داخل کرنا - (2) پھيپھڑوں ميں داخل شدہ ہوا کا خارج کرنا ۔

ورزش تنفس سے ہوا پھیپھڑوں میں زیادہ داخل ہوکر خارج ہونے کے فوائد کے علاوہ تنفس کے موید اعضاء کو بہت ہي قوت حاصل ہوتي ہے اور سینہ کشادہ ہوتا ہے معمولي ایام میں سانس بغیر کوشش کے آساني سے چلتي رہیگي - ہاں مذکورالصدر کوشش سانس کے لینے کے وقت اگرچیکہ زیادہ کرني ہوگی لیکن سانس چھوڑنے کے وقت بغیر کوشش سانس جاري رہیگي - اس وقت ہوا پھیپھڑوں سے جلد خارج ہونے کے لئے کوشش کرنا ہوگا - سینے میں اور شانوں کے نزدیک چند لحمی پٹھے رہتے ہیں - بازوؤں کي مختلف حرکت کي وجہ سینہ کی کشادگي میں اور بھي وسعت ہوکر خود بخود ہوا کي آمد ورفت میں زیادتی ہوتي ہے - مذکور ورزش سے سینہ کشادہ ہوگا اور ہر وقت زیادہ ہوا سینہ میں داخل کرنے اور خارج کرنے کي عادت ہوگی - اس طرح زیادہ ہوا کے داخل کرنے اور خارج کرنے سے خون میں زیادہ آکسیجن شامل ہوکر خون پاک ہوتا رہیگا اور سینہ کا ہر حصہ حرکت کرنے کي وجہ سے سینہ کی مختلف بیماریاں دفع ہوتي رہینگي ۰

یہ ورزش حالت " اٹن شن " میں کرنا چاہے ناک کے ذریعہ ہوا شش میں داخل کریں اور ناک یا منھہ کے ذریعہ خارج کریں (منھہ سے خارج کرنا افضل ہے) ۰

یہ ورزش چھوٹے بچوں سے ہرگز نہ کرائی جائے بڑے لڑکوں سے چند لمحوں کے لئے کروائیں جب لڑکوں کی سانس ورزش کرنے کی وجہ پھولی ہوئی ہو تو اس وقت ہرگز یہ عمل نہ کرانا چاہئے ورنہ دل کو تکلیف ہوگی ۔ عموماً حالت سکون میں یہ ورزش دیری اور مسلسل طور پر کرانی چاہئے ۔ تنفس اگر دیری سے ہو رہا ہو (سانس اگر نہ پھولتی ہو) تو جلد جلد یہ ورزش کروائیں اور ایسی حالت میں ورزش تنفس نہ کروانی چاہئے جبکہ سانس پھولی ہوئی ہو ۔

یہ سب جانتے ہیں کہ کوئی کام یا ورزش بہ عجلت ہو تو فعل تنفس منہ کے ذریعہ ہوتا ہے ایسی حالت میں ہوا منہ کے ذریعہ ہی داخل شش ہونا اور خارج ہونا بہتر ہے ۔ اس لئے کہ ناک کی سوراخیں چھوٹی ہونیکی وجہ ضرورت سے زاید ہوا ان سوراخوں کے ذریعہ داخل اور خارج ہونے میں تکلیف ہوگی ۔

جسمانی ورزش کے درمیان وقتاً فوقتاً ورزش شش بھی کروانی چاہئے ۔

(1) حالت " اٹن شن " میں " ان ہیل " کہتے ہی منہ بند کئے ہوئے ناک کی سوراخوں کے ذریعہ ہوا تنفس میں داخل کریں ۔

" یکس ہیل " کہتے ہی داخل شدہ ہوا کو اس طرح خارج کریں کہ کچھ بھی باقی نہ رہے ۔

(2) " وتھ آرمس ریزنگ ٹو سیڈ ہاری زانٹل " " اِن ہیل " کہتے ہی بازوؤں کو بازوؤں کی طرف

(سیڈ ہاری زنٹل میں کہے موافق) دیری سے اٹھاتے ہوئے ساتھ ساتھ ہوا کو بھی داخل شش کریں ۔
" وتھ آرمس سنکنگ ٹو پوزیشن " " یکس ہیل " کہتے ہی بازوؤں کو چھوڑتے ہوئے ساتھ ساتھ ہوا کو بھی خارج کریں ۔

(3) وتھ آرمس ٹو سیڈ ورٹکل " اِن ہیل " کہتے ہی بازوؤں کو آہستگی کے ساتھ بازوؤں کی جہت میں اوپر اٹھاتے ہوئے (سیڈ ورڈیکل میں کہے موافق) ساتھ ساتھ ناک کے ذریعہ شش میں ہوا داخل کریں ۔
" وتھ آرمس سنکنگ ٹو پوزیشن " " یکس ہیل " کہتے ہی بازوؤں کو بازوؤں کی جہت میں چھوڑتے ہوئے ساتھ ساتھ داخل شدہ ہوا کو بھی خارج کردیکر اٹن شن ہوجائیں ۔

(4) وتھ آرمس کوک لی ریزنگ ٹو سیڈ ہاری زانٹل " اِن ہیل " کہتے ہی فوراً ہوا کو شش میں داخل کرتے ہوئے ساتھ ساتھ بازوؤں کو بھی (سیڈ ہاری زانٹل میں کہے موافق) بازوؤں کی طرف اوپر اٹھائیں - " وتھ آرمس کوک لی سنکنگ ٹو پوزیشن " " یکس ہیل " کہتے ہی فوراً ہوا کو خارج کرتے ہوئے ساتھ ہی بازوؤں کو چھوڑ کر کھڑے ہوجائیں ۔

(5) وتھ آرمس ریزنگ ٹو فرنٹ ہاری زانٹل اینڈ بنڈنگ ٹو چسٹ " اِن ہیل " کہتے ہی ہوا کو داخل شش کرتے ہوئے بازوؤں کو (فرنٹ ہاری زانٹل

میین کہے موافق) اوپر اٹھا کر آرمس بنڈ ٹو چسٹ کي حالت میں کھڑے ہو جائیں ۔

وتھ ہیانڈس (Slaping) سلاپنگ - چسٹ ٹو پوزیشن " یکس ہیل " کہتے ہي ہاتھوں سے سینہ پر جلد جلد (پٹ - پٹ - پٹ) 2 , 3 بار مارتے ہوئے سانس چھوڑ کر اٹین شن کھڑے ہو جائیں ۔

(6) وتھ ہیانڈس پلیسڈ آن دی لوور ربس اِن ہیل " ویکس ہیل " کہتے ہي فوراً ہاتھوں کو بازوؤں کي پسلیوں کے نیچے رکھ کر (مضبوطي سے) اچھي طرح ہوا داخل شش کر کے خارج کر دیکر اٹین شن کھڑے ہو جائیں ۔

70 FANCY DRILL

فیانسي ڈرل 70

File = " فیل " (ایک کے پیچھے ایک) جب کھڑی ہوں کو ذیل کے موافق عمل کریں ۔

Hips firm = " ہپس فرم " اس ذکر اوپر آ چکا ہے ۔

Quick march = " کوک مارچ " اوپر مارچ میں کہے موافق عمل کریں ۔

Arms to side horizontal = " آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل " پہلے کہے موافق ۔

Hips firm = " ہپس فرم " پہلے کہے موافق ۔

Arms to front horizontal = " آرمس ٹو فرنٹ ہارِی زانٹل " پہلے کہے موافق عمل کریں ۔

Arms to side vertical = " آرمس ٹو سیڈ ورٹکل " پہلے کہے موافق بازوؤں کو جھٹ سے اوپر اٹھائیں ۔

Hips firm = " ہپس فرم " پہلے کہے موافق ۔

Arms to front vertical = " آرمس ٹو فرنٹ ورٹکل " پہلے کہے موافق ہاتھوں کو جھٹ سے سامنے کی طرف سے اوپر کو اٹھائیں ۔

Hips firm = " ہپس فرم " پہلے کہے موافق ۔

Leg rising backward = " لگ ریزنگ بیاک ورڈ " پاؤں زمین سے نہ لگاکر پیچھے کي طرف اوپر سیدہا اٹھا کر صرف سیدہے پاؤں سے ہي لنگڑاتے ہوئے (پھاندتے ہوئے) چلیں ۔

Change = " چھینج " کہتے ہي فوراً بایاں پاؤں نیچے رکھکر سیدہے پاؤں کو بائیں پاؤں کے موافق اٹھاکر بائیں پاؤں سے پھاندتے (لنگڑاتے) ہوئے چلیں ۔

Alternate = " آلٹرنیٹ " کہتے ہي پہلے کہے موافق دونوں پاؤں سے بھي ایک بار بائیں پاؤں سے دوسرے بار سیدہے پاؤں سے پھاندتے ہوئے چلیں ۔

Quick step = " کوک اسٹپ " کہتے ہي پہلے کہے موافق دونوں پاؤں سے چلیں ۔

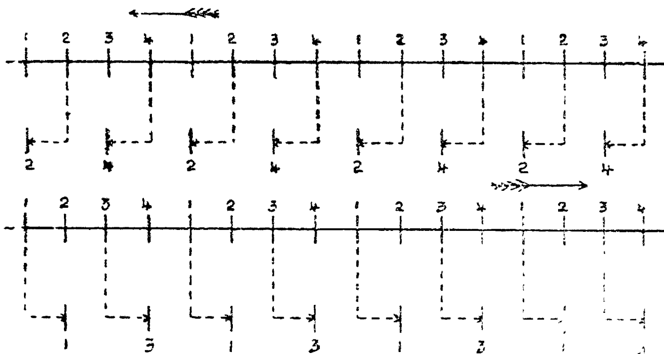
ہاف نی بنڈ" کہتے ہی پہلے „ == Half knee bend
کہے موافق زانوؤں کو خما کر چلیں ۔

کوک اسٹپ" پہلے کہے موافق „ = Quick step
عمل کریں ۔

آن دی ریٹ „ = On the right (left) form twos
(لفٹ) فارم ٹوس" کہتے ہی نمبر 2 اور 4 والے سب
کے سب فوراً بازوکی طرف ایک قدم بڑھ کر نمبر 2
والا نمبر ایک والے کے بازو اور نمبر 4 والا نمبر 3
والے کے بازو جانا ہوگا (شکل 110 کے موافق) ۔

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

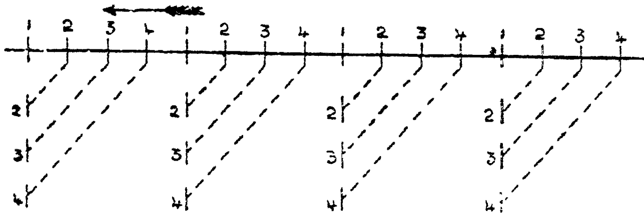
شکل نمبر 109



شکل نمبر 110 اور 111

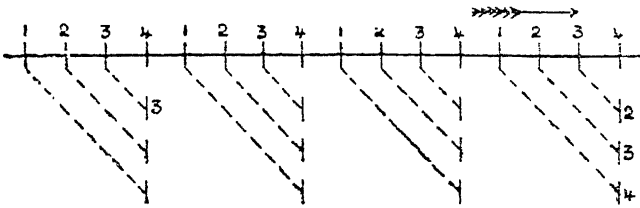
آن دی „ = On the right (left) form fours
ریٹ (لفٹ) فارم فورس" کہتے ہی 2 , 3 , 4 کے نمبر

والے ہاف ریٹ ٹرن (لفٹ ٹرن) ہو کر شکل نمبر 112 کے موافق نمبر ایک والے کي لین پر جائیں ۔



شکل نمبر 112

جب نمبر 4 والا آدمي رہبر بنکر جا رہا ہو اور مذکور کاشن دیں تو 3 , 2 اور 1 نمبر والے ہاف ریٹ یا (ہاف لفٹ) ہوکر نمبر 4 والے کي لین پر جانا ہوگا ۔

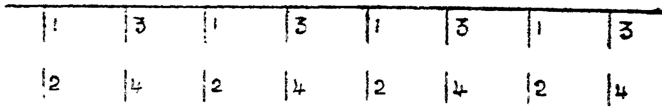


شکل نمبر 113

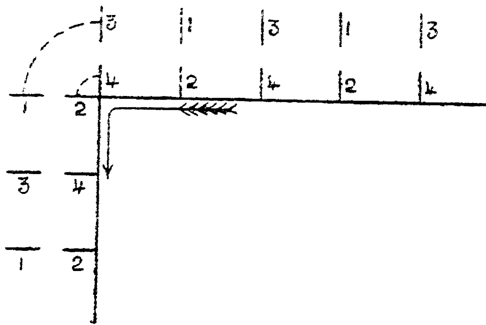
" ریٹ (لفٹ) وہیل " = Right (left) wheel

دو دو یا چار چار آدمي جب چل رہے ہوں اور اسوقت مذکورالصدر کاشن دیں تو سید ہي (بائیں) طرف کا اخیر نمبر والا اپنے قدم کے موافق دائرے پر گھوم کر اس وقت تک مارک ٹیم کرتا رہے جبتک کہ ساتھیاں اپني لین

پر آجائیں بعد سب کے سب روبرو بڑھیں (شکل 114 اور 115 کے موافق)۔



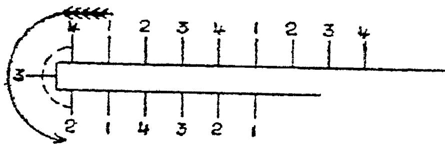
شکل نمبر 114



شکل نمبر 115

(لفٹ) رائٹ (لفٹ) " = Right (left) about wheel

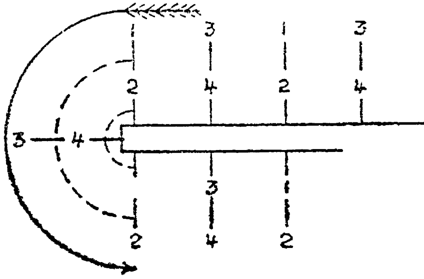
ابوٹ وہیل" کہتے ہی نصف دائرے کے موافق سیدھی بائیں جہت گھوم کر روبرو بڑھیں شکل 116 کے موافق۔



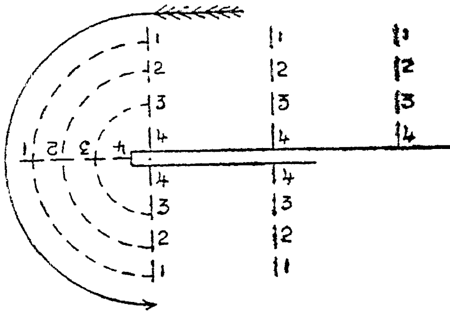
شکل نمبر 116

دو دو چار چار آدمی چلنے کے وقت مذکور اشارہ دیں تو پہلا آدمی وہیل ہو کر اُس وقت ٹک مارک ٹیم

کرتا رہے جب تک کہ اپنے شریک 3 آدمی اس سے آملیں
بعد میں سب کے سب ملکر رو برو بڑھیں ۔



شکل نمبر 117



شکل نمبر 118

Right (left) wheel = "ریٹ (لفٹ) وہیل" کہتے
ہے رہبر (سیدھے جہت یا بائیں جہت) اپنے قدم کے
دائرے پر گھوم کر سیدھا سامنے بڑھے اور پیچھے کے
سب لوگوں سے ہر آدمی رہبر کی گردش کردہ جگہہ
پر پہنچنے کے بعد خود بھی اپنے قدم کے دائرے پر گھوم کر

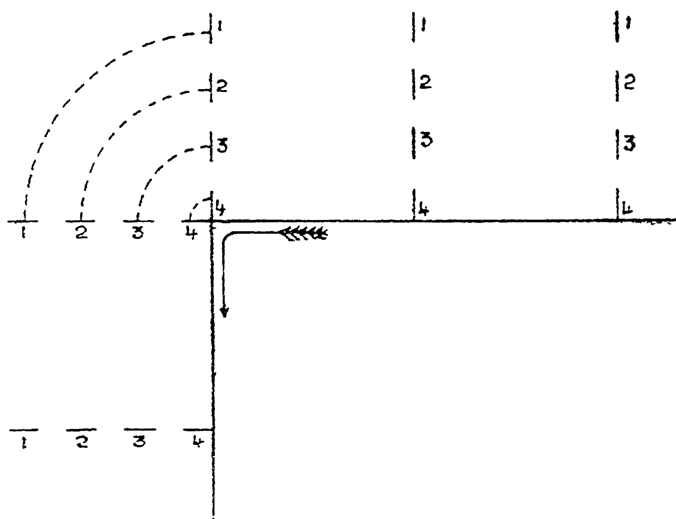
اس رہبر کے موافق چلنا شروع کرے (شکل نمبر 119 اور 120 کے موافق)۔

شکل نمبر 119

شکل نمبر 120

Fours right (left) wheel = " فورس ریٹ (لفٹ) وہیل " کہتے ہي نمبر 4 والا اپنے قدم کے دائرے پر سید ہي (بائیں) جہت گھوم کر وہاں ہي مارک ٹیم کرنا ہوگا ـ اس وقت میں 3 ، 2 اور 1 والے خود وہیل ہوکر نمبر 4 والے کي لین پر پہنچتے ہي سب کے سب روبرو بڑہیں پیچھے والے تمام کے تمام اس مقام

(جہاں پہلے والے وہیل ہوئے ہیں) پر آتے ہی اسی طرح وہیل ہو کر ان کے پیچھے پیچھے چلیں ۔



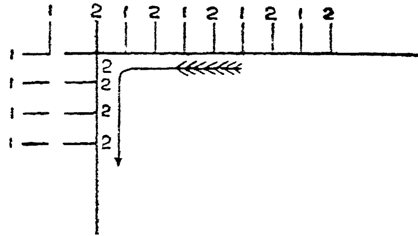
شکل نمبر 121

71 By a Right (Left) Turn form Twos (Fours) March.

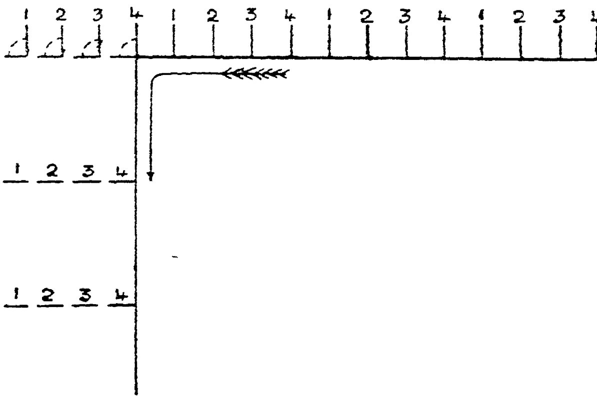
بی اے ریٹ (لفٹ) ٹرن فارم ٹوس (فورس) مارچ 71

کہتے ہی سامنے والے دو (چار) آدمی فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن ہو کر ایک ہی لین میں آکر سیدھے روبرو چلیں

اور پیچھے والے سب کے سب اسي طرح عمل کریں (جیسا کہ شکل 122 اور 123 میں بتلایا گیا ہے) ۔



شکل نمبر 122



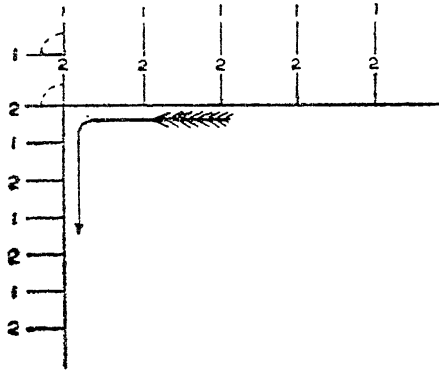
شکل نمبر 123

72 By a Right (Left) Turn into Line March.

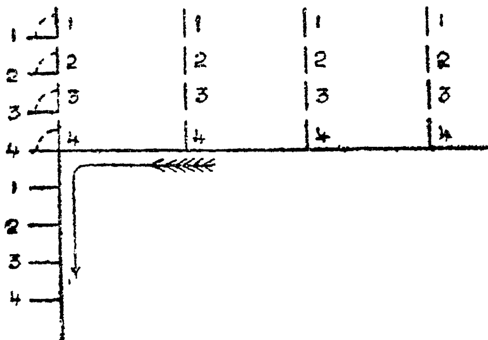
بَی اے ریٹ (لفٹ) ٹرن اِن ٹو لین مارچ 72

جب لین میں دو دو یا چار چار آدمی مل کر جارہے ہوں اور اِن کے پیچھے اسي طرح کي بہت سي لینیں

چل رہي ہوں اور اس وقت فیل بنانے کے لئے مذکور کاشن دیں تو پہلي لین والے فوراً ریٹ یا لفٹ ٹرن ہوکر ایک کے پیچھے دوسرا (فیل ہوکر) کھڑی لین بنکر روبرو چلنا شروع کرے پیچھے والے سب کے سب پہلي لین والوں کي پیروي کرنا چاہئے یعني روبرو بڑھ کر پہلي لین والے جہاں ٹرن ہوئے ہوں اسي مقام پر ٹرن ہوکر کھڑي لین بن کر چلنا شروع کرے (جیسا کہ شکل نمبر 124 اور 125 میں ہے)۔



شکل نمبر 124



شکل نمبر 125

"ٹوس ریٹ (لفٹ) = Twos right (left) march

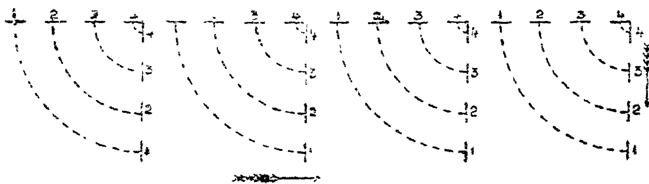
مارچ" جب طلباء ایک دوسرے کو بازو لگائے ہوئے مارچ کر رہے ہوں اور اس وقت مذکور کاشن دیا جائے تو فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن ہوکر نمبر 1 والے کل کے کل اسي مقام پر "مارک ٹیم" کرنا چاہئے اور اسي وقت میں نمبر 2 والے اپنے قدم کے دائرے پر گھوم کر نمبر 1 والوں کي لین پر آکر سب کے سب روبرو بڑھیں۔



شکل نمبر 126

"فورس ریٹ (لفٹ) = Fours right (left) march

مارچ" کہتے ہي نمبر 4 والے تمام ریٹ (لفٹ) وہیل ہوکر وہیں کھڑے ہوجائیں اور 4 وقت مارک ٹیم کریں اسي وقت میں نمبر 3 , 2 , 1 والے نمبر 4 والے کي لین کو آنے کے لئے ¼ دائرہ وہیل ہوکر نمبر 3 اور 2 والے اپنے قدموں کا فاصلہ کم کرتے ہوئے اور نمبر 1 والے برابر قدم ڈالتے ہوئے 4 قدموں میں لین پر آجانے کے بعد سب مل کر روبرو بڑھیں۔

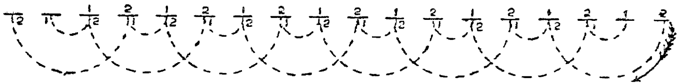


شکل نمبر 127

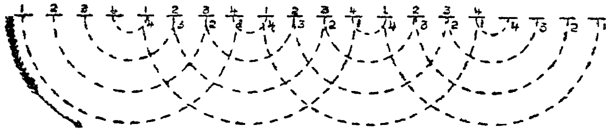
73 Twos (Fours) Right (Left) About March.

ٹوس (فورس) ریٹ (لفٹ) ابوٹ مارچ 73

ایک کے بازو ایک کھڑے ہوئے ایک لین میں جب مارچ کر رہے ہوں اور اس وقت مذکور اشارہ دیں تو ہر ایک نصف دائرے کے موافق گھوم کر روبرو بڑھے (جیسا کہ شکل نمبر 128 اور 129 میں بتلایا گیا ہے)۔



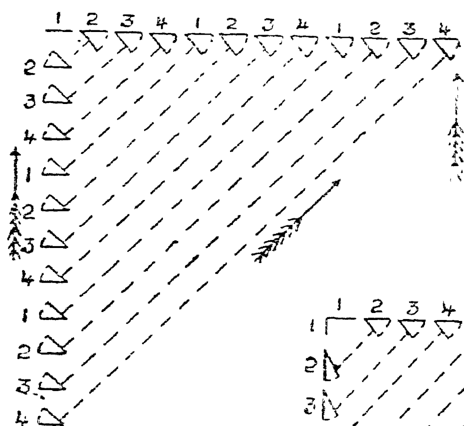
شکل نمبر 128



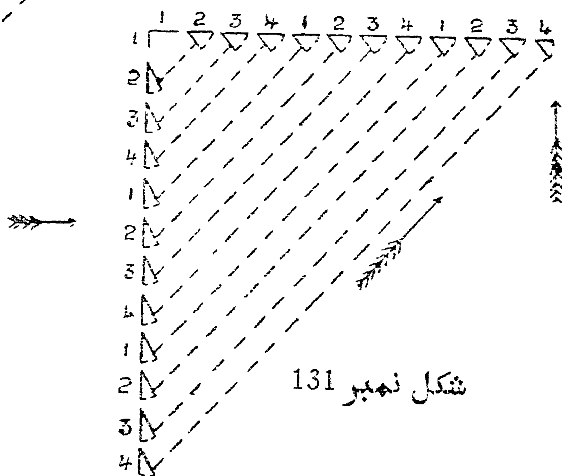
شکل نمبر 129

"ریٹ (لفٹ) فارم" = Right (left) form حالت فیل میں مارچ ہو رہی ہو اور اس وقت مذکور کا شن دیا جائے تو نمبر ایک والے وہیں کھڑے ہوکر مارک ٹیم کریں باقی کل کے کل ½ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہوکر نمبر ایک والے کی لین میں جاکر دوسرا کاشن دینے تک مارک ٹیم کرتے رہیں۔

2 ایک کی بازو ایک لین میں مارچ کر رہے ہوں
اور اس وقت ریٹ (لفٹ) فارم کا کاشن دیں تو فوراً
لین کی سیدھی جہت (بائیں جہت) کا پہلا آدمی ریٹ
(لفٹ) ٹرن ہوکر وہیں مارک ٹیم کرتا رہے باقی سب
کے سب ½ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہوکر لین میں چلے جائیں
وہاں دوسرا کاشن ملنے تک مارک ٹیم کرتے رہیں ۔



شکل نمبر 130

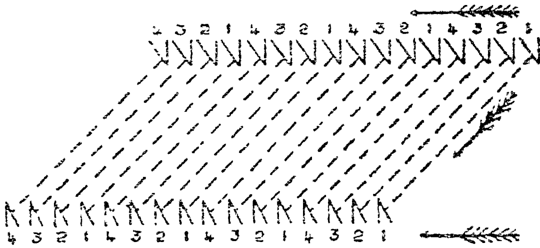


شکل نمبر 131

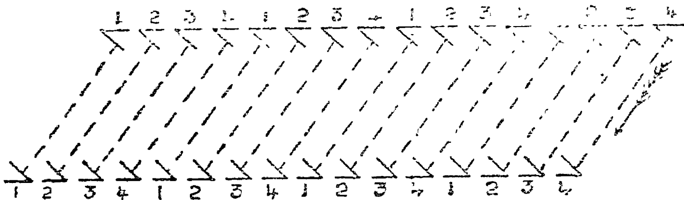
74 Right (Left) Incline March.

74 ریٹ (لفٹ) ان کلین مارچ

ہر آدمی ½ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہوکر شکل نمبر 132 اور 133 کے موافق ایک کونے پر چلتا رہے اور جب اڈوانس کا کاشن دیں تو سب کے سب پہلی رخ چلیں ۔



شکل نمبر 132



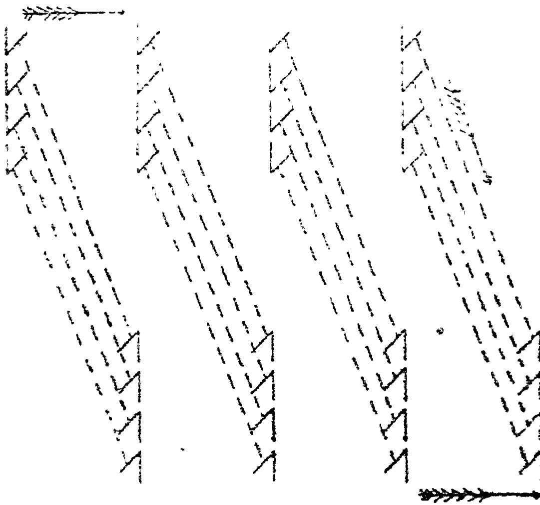
شکل نمبر 133

75 Fours Right (Left) Incline March.

75 فورس ریٹ (لفٹ) ان کلین مارچ

ہر چار آدمی ½ ریٹ (لفٹ) ٹرن ہوکر مارچ کریں

اس وقت میں جب اڈوانس کا کاشن دیں تو پہلي حالت پر آجائیں ۔



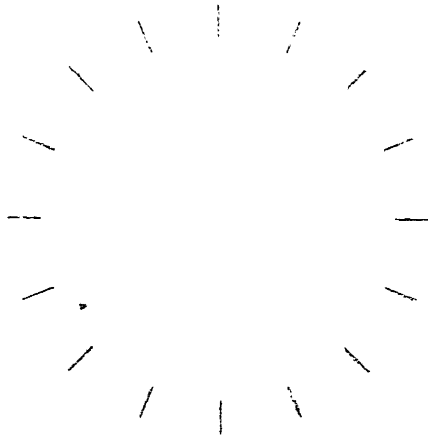
شکل نمبر 134

76 Leading Right (Left) Circle.

لیڈنگ ریٹ (لفٹ) سرکل 76

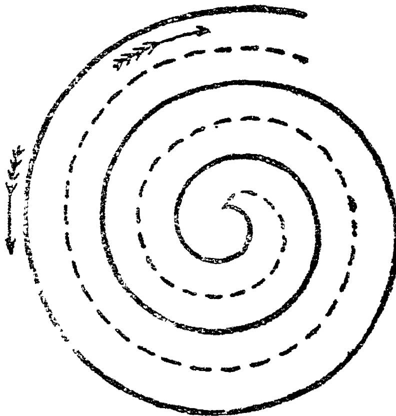
فیل میں مارچ ہو رہي ہو اور اس وقت مذکور اشارہ دیا جائے تو فوراً فیل کا پہلا آدمي سید ہي (بائیں) جہت پھرکر دائرے کي شکل پر چلے اور اس کے پیچھے چلنے والے تمام اس کي پیروی کرے ۔

„ لیڈ اوٹ " = Leed out کہتے ہي فیل کا پہلا آد مي جو دائرے پر گھوم رہا ہو چھوڑ کر سید ہا چلے پچھلے تمام آد مي اسي کي پیروی کرے ۔



شکل نمبر 135

„ لیڈنگ ریٹ (لفٹ) سپي رل " = Leeding right (left) spiral کہتے ہي فیل کا پہلا آد مي اسکرو کي میخ کے پھیر کے موافق پہلے پہل بڑا پھیر اور بعد چھوٹا اسی طرح پھرتا ہوا مرکز پر پہنچ کر پھر اسي طرح شکل نمبر 136 کے موافق واپس ہو جائے اور اس کے پیچھے والے سب کے سب اس کي پیروي کریں ۔



شکل نمبر 136

Leeding out = "لیڈ نگ اوٹ" سکرو کے پھیروں کے موافق پھرکر واپس آنے کے بعد مذکور کاشن دینے ہي سیدھے روبرو بڑھ جائیں ۔

وہ ورزش جو دو وقت شمار کرتے ہوئے کي جاتي ہیں پوزیشن آف اٹن شن کے سوائے دوسرے حالتوں میں بھي کھڑے کرکے کروا سکتے ہیں اس طرح جدا جدا حالتوں میں کھڑا کرنے کو (Derived) ڈریوڈ پوزیشن (حالت افتراق) کہتے ہیں ۔

(1) Arms bend to chest place = "آرمس بنڈ ٹو چسٹ پلیس" کہتےہي شکل نمبر 32 کے موافق کھڑے ہو جائیں ۔

"آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل ٹوبنڈ ٹوچسٹ" بگن کہتےہي سیڈہاری زانٹل میں کہےموافق شکل نمبر 25 کے موافق کرکےفوراً آرمس بنڈ ٹوچسٹ میں کہےموافق شکل نمبر 32 کے مطابق عمل کریں اسي طرح جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنا ہوگا ۔

(2) Arms to front horizontal to bend to chest =

"آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل ٹو بنڈ ٹو چسٹ" بگن کہتےہي فرنٹ ہاری زانٹل میں (شکل نمبر 29 کے برابر) کھڑے ہوکر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۔

" فرنٹ ورٹکل کلاسپ ٹو بنڈ ٹو چسٹ " بگن کہتے ہي ورٹکل کلاسپ میں (شکل 35 کے برابر) کھڑے موافق کھڑے ہوکر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۰)

" ہپس فرم ٹو آرمس بنڈ ٹو چسٹ " بگن کہتے ہي ہپس فرم میں (شکل 38 کے برابر) کھڑے موافق کھڑے ہوکر فوراً شکل 32 کے موافق ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کرنے کے بعد پوزیشن میں آجائیں ۔

" آرمس بنڈ ٹو شولڈرس بنڈ ٹو چسٹ " بگن کہتے ہي آرمس بنڈ ٹو شولڈرس میں شکل 31 کے موافق کھڑے ہوکر فوراً شکل 34 کے پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں ۰)

اسي طرح آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل - آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل - آرمس ٹو سیڈ ورٹکل - آرمس ٹو فرنٹ ورٹکل - آرمس بنڈ ٹو شولڈرس - ہپس فرم - ہڈ پرس - ہڈ کلاسپ اور سیڈ ورٹکل کلاسپ ان پوزیشنوں میں کھڑے ہوکر اوپر آرمس بنڈ ٹو چسٹ میں کہے موافق عمل کریں - " ری پلیس " اٹن شن کھڑے ہو جائیں ۔

" آرمس ٹو سیڈ ورٹیکل ٹو بنڈ ٹو چسٹ " بگن
کہتے ہی سیڈ ورٹیکل میں شکل 30 کے برابر کھڑے موافق
کھڑے ہوکر فوراً شکل 32 کے پوزیشن میں آجائیں
اسی طرح جلد جلد ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک
عمل کریں ۔

" آرمس ٹو فرنٹ ورٹیکل ٹو بنڈ ٹو چسٹ " بگن
کہتے ہی فرنٹ ورٹیکل میں شکل نمبر 30 کے برابر
کھڑے موافق کھڑے ہوکر فوراً شکل 32 کے پوزیشن میں
آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک تک عمل کریں) ۔

" ہڈ پرس پوزیشن ٹو آرمس ٹو بنڈ ٹو چسٹ "
بگن کہتے ہی ہڈ پرس پوزیشن میں شکل 34 کے برابر
کھڑے موافق کھڑے ہوکر فوراً شکل نمبر 32 کے موافق
پوزیشن میں آجائیں (ایک سے 8 تک اور 8 سے ایک
تک عمل کریں) ۔

بازو اور پاؤں کی ایک ہی وقت میں کی جانے والی وہ ورزشیں جو شمار کرتے ہوئے کرائی جاتی ہیں ۔

(1) آن دی ٹوس ریز وتھ آرمس ٹو سیڈ
ہاری زانٹل ٹو پوزیشن ۔

(2) ہاف نی بنڈ وتھ آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل ٹو پوزیشن ۔

(3) لفٹ ٹو سیڈ ٹوٹچ وتھ آرمس ٹو سیڈ ورٹکل ٹو پوزیشن ۔

(4) آرمس ٹوسیڈ ورٹکل وتھ ڈبل ٹوٹچ وتھ جنپ ٹو پوزیشن ۔

(5) آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل وتھ فارورڈ ٹوٹچ ٹو پوزیشن ۔

(6) آرمس ٹو سیڈ ہاری زانٹل وتھ فل نی بنڈ ٹو پوزیشن ۔

(7) ہڈ کلاسپ پوزیشن وتھ بیاک ورڈ ٹوٹچ ٹو پوزیشن ۔

(8) آرمس بنڈ ٹو شولڈرس وتھ فارورڈ چارج ٹو پوزیشن ۔

(9) آرمس بنڈ ٹو چسٹ وتھ سیڈ ٹو ٹچ ٹو پوزیشن ۔

(10) آرمس ٹو ہاري زانٹل وتھ لگ ریزنگ بیاک ورڈ ٹوپوزیشن ۔

(11) ہڈ کلاسپ پوزیشن وتھ سیڈ چارج ٹو پوزیشن ۔

وہ ورزیشیں جو چار (1 - 2 - 3 - 4) تک شمار کرتے ہوئے کی جاتی ہیں ۔

1 ون - آرمس سیڈ ہاری زانٹل -
2 ٹو - آرمس بنڈ ٹو چسٹ -
3 تری - ون پوزیشن
4 پوزیشن آف اٹین شن -
بگن

" بگن " کہتے ہی ون کے کاشن پر سیڈ ہاری زانٹل میں کہے موافق شکل نمبر 25 کے برابر کرکے فوراً " ٹو " کے کاشن پر بنڈ ٹو چسٹ میں کہے موافق شکل نمبر 32 کے برابر کرکے تری کے کاشن پر دوبارہ نمبر 25 کے برابر کرکے فور کے کاشن پر فوراً اٹین شن ہوکر شکل نمبر ایک کے موافق کھڑے ہوجائیں ۔

---

1 ون - آرمس بنڈ ٹو چسٹ -
2 ٹو - آرمس سیڈ ہاری زانٹل -
3 تری - ون پوزیشن
4 فور - پوزیشن -
بگن

بگن کہتے ہی " ون " کے کاشن پر بنڈ ٹو چسٹ میں کہے موافق شکل نمبر 32 - " ٹو " کے کاشن پر سیڈ ہاری زانٹل میں کہے موافق شکل 25 " تری " کے کاشن پر دوبارہ شکل 32 کے موافق ہوکر " فور " کے کاشن پر فوراً اٹین شن ہوکر کھڑے ہوجائیں ۔

(1) "ون" آرمس بنڈ ٹوشولڈرس۔ ٹو۔ آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل ۔ تری ۔ ون پوزیشن ۔ فور ۔ پوزیشن۔

(2) "ون" آرمس ٹوسیڈ ورٹکل ۔ ٹو۔ فرنٹ ورٹکل ۔ تري ۔ ون پوزیشن ۔ فور۔ پوزیشن۔

(3) "ون" آرمس ٹو فرنٹ ہاری زانٹل ۔ ٹو۔ آرمس ٹوسیڈ ہاري زانٹل۔تری ۔ ون پوزیشن فور ۔ پوزیشن۔

(4) "ون" ہپس فرف ۔ ٹو ۔ آرمس ٹوبنڈ ٹو چسٹ ۔ تري ۔ ون پوزیشن ۔ فور۔ پوزیشن۔

(5) "ون" ہڈ پرس پوزیشن ۔ ٹو۔ آرمس سیڈ ہاری زانٹل ۔ تری ۔ون پوزیشن۔ فور۔پوزیشن۔

(6) "ون" آرمس ٹوسیڈ ہاري زانٹل ۔ ٹو۔ سیڈ ورٹکل کلاسپ ۔ تری ۔ ون پوزیشن ۔ فور۔ پوزیشن۔

(7) "ون" ہپس فرم ۔ ٹو۔ آرمس ٹوسیڈ ہاري زانٹل ۔ تری ۔ ون پوزیشن ۔ فور۔ پوزیشن۔

(8) "ون" سیڈ ورٹکل ۔ ٹو۔ آرمس بنڈ ٹو چسٹ ۔ تری ۔ ون پوزیشن ۔ فور۔ پوزیشن۔

دیباچہ ۔

اس کتاب میں جو لکھے گئے ہیں - وہ دو قسم پر منقسم ہیں - پہلے حصے کے کھیل مدرسہ کے آخری گھنٹہ میں مدرسہ میں شامل شدہ میدان میں کھلائیں ۔

دوسرے حصے کے کھیل مدرسہ بند ہونے کے بعد اچھے کھلے میدان میں کھلائیں ۔

بچون کو ایسے کھیل کھلائیں جس سے بچون میں انصاف پسندی - چالاکي - جرأت وغیرہ پیدا ہو ۔

کھیلنے کے وقت پر اس بات کي نگراني ضرور ہے کہ بچون میں دھوکا دہي کا خیال ہرگز نہ آنے پائے - اسي لئے ہر کھیل میں استاد کي حاضری ضروري و لازمي ہے ۔

آرشا ماسپیا
ڈرل اور جیمناسٹک انسٹرکٹر
ٹریننگ کالج میسور ۔

———————

حصهٔ اول ۰

1 BACKWARD AND FORWARD RELAY.

بیاک ورڈ اور فارورڈ رلے 1

(باري باری آگے اور پیچھے دوڑ نے کا کھیل)

پہلے پہل دو جماعتیں بنا ئیں - جن سے ہر ایک میں 10 یا 12 سے زیادہ طلباء نہ ہوں اور اِن دونوں جماعتوں کو فیل کي صورت میں اس طرح کھڑا کریں کہ دونوں جماعتوں کے روبرو والے دونوں طالب العلم ایک ہی خط پر مستقیم پر کھڑے رہیں اور دونوں جماعتون کا درمیاني فاصلہ تین فیٹ سے کم نہ ہو روبرو والے کھڑے ہوکے لین سے تین فیٹ فاصلہ پر اس کے مقابلہ میں اور ایک خط مستقیم کھینچیں - جو اچھي طرح نظر آتا ہو - پھر اس خط مستقیم کے مقابل میں 10 گز دوري پر اور ایک خط مستقیم کھینچیں جو صاف طور پر نظر آتا رہے ۰

Ready = " رڈي " یہ اشارہ دیتے ہي فیل کے سامنے والے ان کے سامنے تین فیٹ دوري پر رہنے والي لین پر ایڑیاں ٹیک کر اُن اُن کي فیل کي طرف منہہ کر کے کھڑے رہیں ۰

Begin = "بگن" کہتے ہي تين فيٹ فاصلہ والی لين پر کھڑے ہوئے دو لڑکے (فيل کے سامنے والے) فوراً پيچھے کي طرف دوڑ کر دس گز دوري پر نشان کردہ خط (Goal - گول) پر پہنچکر پھر روبرو دوڑ کے آ کر اپني اپني فيل کے نمبر 2 والوں کے شانوں کو چھوکر الگ کھڑے ہوجائيں ۔

لين کے سامنے والے پچھلے پير دوڑنا شروع کرتے ہيں اس فيل کے نمبر 2 والے نمبر 1 والوں کے مقام پر جاکر اپني اپني فيل کی طرف منہہ کر کے کھڑے ہوجائيں اور سيدہا بازو سيدھي طرف مونڈھے کے برابر اٹھا کر کھڑے رہيں پہلے نمبر والے دوڑکر آکر بازوؤں کو چھوتے ہي فوراً بازوؤں کو نيچے چھوڑ کر پچھلے پير دوڑتے ہوئے نشان کردہ لين پر پہنچکر روبرو دوڑکر آئيں ۔ ان کے مقام پر ان کے مانند اپنے بازوؤں کو اٹھا کر کھڑے ہوئے نمبر 3 والوں کے بازوؤں کو چھوکر پہلے نمبر والے جہاں کھڑے ہوں وہاں کھڑے ہوجائيں - نمبر 3 والے بھی اسي طرح نمبر 4 والوں کے بازوؤں کو چھونا ہوگا اسي قسم سے سب کے سب يہ عمل کر کے نيز اخري نمبر والے بھي اسي طرح دوڑکر آکر اپني لين والوں ميں مل جائيں ۔ ايسا کرنے کے بعد جو جماعت اس عمل کو جلد کرليتي ہے وہي شرط جيتتي ہے ۔

2 Hopping Relay.

ہاپنگ رلے 2

(باری باری یکے بعد دیگرے لنگڑاتے ہوئے دوڑنے کا کھیل)

طلبا کی دو جماعتیں کرکے اوپر کہے موافق فیل کی صورت (کھڑی لین) میں کھڑا کریں اور نمبر ایک والے ایک خط مستقیم پر کھڑے رہیں - حصہ اول کھیل میں کہے موافق نمبر ایک والے کھڑے ہوئے مقام سے تین فیٹ دوری پر نظر آتا ہوا دوسرا خط کھینچیں۔

Ready = " رڈی " کا اشارہ دیتے ہی فیل کے نمبر والے سامنے تین فیٹ فاصلہ پر رہنے والے خط مستقیم پر کھڑے ہو جائیں۔

Begin = " بگن " کہتے ہی نمبر ایک والے اپنے کھڑے ہوئے مقام سے لنگڑاتے ہوئے روبرو دس گز کی دوری پر رہنے والے خط پر پہنچ کر پاؤں بدلانے کے بغیر پیچھے پھر کر واپس آئیں پہلی لکیر پر جہاں نمبر 2 والے کھڑے ہیں اِن کو چھوکر الگ الگ جا کر کھڑے ہو جائیں - پہلا آدمی لنگڑاتا ہوا نکلتے ہی دوسرا آدمی اس کے مقام پر آکر تیار رہے جب پہلا آدمی واپس آکر اسکو چھولے تو فوراً لنگڑاتا ہوا نشان کردہ مقام پر پہنچ کر واپس ہونے کے بعد نمبر تین والے کو چھو کر پہلے نمبر والے کی بازو کھڑا ہو جائے - نمبر تین والا بھی نمبر 2 والے کے موافق عمل کرکے نمبر 4 والے کو چھونا

چاہئے - اس طرح یکے بعد دیگرے سب کے سب یہي
عمل کر کے اپني اپني جماعت میں شامل ہو جائیں چونکہ
اخیر نمبر والا کسی کو نہیں چھوتا اس لئے وہ اپنے نکلنے
کے مقام پر واپس آکر پھر اپني جماعت میں شامل ہو
جائے - اس طرح کے عمل میں جو جماعت اپنا کام اول
کر چکتي ہے وہي شرط جیتتی ہے ۔

لنگڑاتے ہوئے چلنے میں جو لڑکا پاؤں زمیں پر
رکھہ دے تو وہ فوراً فیل کے اخیر میں داخل ہوکر یعني
سب سے اخیر نمبر والا بنکر اسي عمل کو دوبارہ
کرنا ہوگا ۔

3 Ball Roll Relay.

بال رول رلے 3

(باري باری گیند لڑکانے کا کھیل) ۔

اس کھیل کے لئے فٹ بال کے کور میں نارجیل کا نار
یا روئي بھرے ہوئے ایک ہي مقدار کے گیند ضرور ہیں
پہلے کھیل میں جیسا کہ بتلایا گیا ہے اس کے موافق نمبر
ایک والے ایک ہي خط مستقیم پر کھڑے رہے موافق فیل
میں جماعت کو کھڑي کر کے 3 اور 10 فیٹ کی
دوری پر حصۂ اول میں کہے موافق 2 خط مستقیم
کھینچنا ضرور ہے - فیل کے نمبر ایک والے سامنے کے 3
فیٹ فاصلہ والے خط پر ہر فیل کے لئے ایک ایک گیند
رکھنا چاہئے ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي نمبر ایک والے اپنے اپنے گیند کے نزدیک جاکر کھڑے ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي گیند بغیر اوپر اٹھانے اور بغیر پاؤں لگانے کے ایک ہي ہاتھ سے گیند کو زمین پر چلاتے ہوئے 10 گز فاصلہ کي لکیر پر پچھلے پیروں ہي چلاتے ہوئے اپنے پہلے مقام پر آکر گیند وہاں چھوڑ کر الگ کھڑے ہوجائیں ۔

پہلا آدمي گیند کو چلاتا ہوا جاتے ہی نمبر 2 والا آدمي 3 فیٹ دوری پر رہنے والے خط پر جاکر کھڑا ہوجائے - جب پہلا آدمي گیند واپس لائے تو فوراً پہلے آدمي کے موافق آپ بھي گیند کو چلاتا ہوا 10 گز دوري کي لکیر پر جاکر واپس اسي مقام پر لائے اسي طرح سب کے سب یکے بعد دیگرے عمل کرنا ہوگا - جو جماعت کھیل کو جلد ختم کردیگي وہي جیتنگي ۔

جو لڑکا کھیل میں خلاف قانون عمل کرے تو وہ گیند اس کے مقام میں لاکر رکھ دے کر اپني جماعت کے اخیر میں کھڑا ہو اور سب سے اخیر میں دوبارہ عمل کرے ۔

4 Straight Run Relay.

اسٹریٹ رن رلے 4

(باری باری سیدہا دوڑنے کا کھیل)

پہلے کھیل میں کہے موافق دو فیل (کھڑي صف) کو اس طرح کھڑا کریں کہ نمبر ایک والے ایک ہی خط مستقیم

پر کھڑے رہیں - ان دونوں فیل کے مقابل میں کھیل کے میدان کے اخیر میں ایک ایک Goal - (گول) کا نشان بنائیں۔

Ready = " رڈی " کہتے ہی فیل کے نمبر ایک والے دوڑنے کے لئے تیار ہو جائیں - پہلا آدمي دوڑتے ہی دوسرا آدمي اس کے مقام پر آ کھڑا رہے - اسي طرح دوڑنے کے بعد اس کے پیچھے والا آدمي اس مقام پر آ جائے۔

Begin = " بگن " کہتے ہي نمبر ایک والے سیدہا نشان کردہ مقام پر دوڑتے ہوئے پہنچ کر پھر واپس ہو کر اپنے اپنے نمبر 2 والوں کو چھونے کے بعد الگ جا کھڑے ہو جائیں۔

پہلا آدمي دوڑتا ہوا واپس آکر دوسرے کو چھوتے ہي دوسرا آدمي پہلے آدمي کے موافق دوڑ کر گول پر پہنچ کر وہاں سے واپس ہو کر نمبر 3 والے کو چھونے کے بعد پہلے آدمي کي بازو کھڑا ہو جائے۔

اسي طرح تیسرا آدمي یہ عمل کرکے چوتھے آدمي کو چھوکر نمبر 2 کي بازو کھڑا ہو جائے اسي طرح یکے بعد دیگرے سب کے سب یہ عمل کرنا چاہئے - لیکن صرف آخیر نمبر والا گول پر پہنچ کر واپس ہونے کے بعد اپنے نکلے ہوئے مقام پر واپس آکر اپني جماعت میں شامل ہو جائے۔

اسطرح کھیلنے میں جو جماعت اول ہوگي وہي جیتیگي۔

5 Ball or Club Hustle.

بال آر کلب ہسٹل 5

(گیند کو پاؤں کے درمیان سے پار کرنا ۔)

اس کھیل کے لئے تیسرے کھیل میں کہا ہوا گیند یا 2 فیٹ والا اور موٹا لکڑی کا ٹکڑا ضرور ہے طلباء کو 2 یا 3 جماعتوں میں تقسیم کر کے پہلے کھیل میں کہے موافق 3 فیل کھڑا کریں ـ ہر فیل کے ہر دو آدمیوں کے درمیان 3 فیٹ کا فاصلہ ہو (بچوں کو 3 فیٹ کے فاصلہ کی ضرورت نہیں) ہر فیل کے سامنے ایک ایک گیند رکھنا ضرور ہے ہر فیل کے پیچھے ایک ہی فاصلہ پر ایک ایک نشان بنائیں ۔

Ready = "رڈی" کہتے ہی ہر آدمی فوراً سیدھا پاؤں سیدھی طرف ایک ہاتھ کے فاصلہ پر رکھ کر روبرو جھکا ہوا کھڑا رہے ـ فیل کے پہلے والے لوگ اپنے سامنے رکھے ہوئے گیندوں کو ہاتھوں میں لے لیں پیچھے والے سب کے سب تیار رہیں کہ اپنے سامنے والے گیندوں کو دیتے ہی فوراً لیں ۔

Begin = "بگن" کہتے ہی ہر فیل کا روبرو والا گیند کو اپنے پاؤں کے درمیان سے اپنے پیچھے والے کے ہاتھوں پہنچا دے اور وہ اپنے پاؤں کے درمیان اپنے پیچھے والے کو ـ اسی طرح سب کے سب روبرو والے سے لیکر پیچھے والے کو دیتے چلے جائیں آخیر والا گیند کو

لیکر سیدہا کھڑا رہ کر اپنے پیچھے کئے ہوئے نشان پر دوڑکر اسکو چھونے کے بعد واپس لوٹ کر اپني جماعت کے روبرو والے کے سامنے آکر جھک کرکھڑا ہو جائے اور گیند کو اپنے پاؤں کے درمیان سے پیچھے والے کو دے (وہ روبرو آتے ہي فیل کے تمام لڑکے پیچھےکي طرف ہٹ کر اسکو روبرو جگہہ دیں) اسي طرح پاؤں کے درمیان سے گیند پار ہوتا ہوا آخیر والے کو پہنچے تو وہ فوراً اٹھہ کر اپنے پیچھےکي نشان پر دوڑ کر واپس روبرو آجائے - اس وقت بھي پیچھے کے لڑکے پیچھے ہٹ کر اسکو روبرو جگہہ دیں - اسي طرح جب سب کے سب عمل کریں آخیر والا آخیر میں جائیگا - جس جماعت میں یہ کام جلد ہوگا وہي جیتیگي ۔

اگر پاؤں کے درمیان گیند چھوٹ جائے تو پھر اس گیند کو نمبر ایک والے کے ہاتھہ پہنچانا ہوگا - جہاں سے دوبارہ اور عمل شروع ہوگا ۔

6 Obstacle Relay.

ابسٹاکل رلے 6

(سد راہ والا باری باري کا کھیل ۔)

اس کھیل کےلئے ہر ایک جماعت کو تین موٹے لکڑی کے ٹکڑے یا (Indian clubs) (انڈین کلبس یعني ہماری کسرت کرنے کي تعلیموں میں استعمال کئے جانے والے

مکدر) ہونا ضرور ہے اور ذیل میں بتلائے جانے والی بیاسکیٹ (ٹوکری) نیز ایک فٹ بال درکار ہے- بیاسکیٹ کے بڑے حلقہ کو ناگے کے جال سے جو 2 فیٹ لمبا ہو اطراف اس طرح باندہیں کہ وہ جال حلقہ کي اطراف لٹکتا رہے - اب حلقہ کو مع جال کے 6 یا 7 فیٹ بلندي پر کسي دیوار یا مضبوط تختہ سے لگوا دیں - حلقہ اتنا ہو کہ گیند اس میں باسانی پار ہو سکے - جو گیند حلقہ میں ڈالي جاتي ہے اس کے پار ہو جانے کے لئے جال کے سرے کھلے رکھنا چاہئے- اگر اس طرح کي بیاسکٹ ملني ممکن نہ ہو تو ایک بانس کي پٹي جو دوسري طرف سے کھلي ہو استعمال میں لائي جائے ۰

جس طرح پہلے کھیل میں بتلا یا گیا ہے بالکل اسي طرح لڑکوں کو صف (فیل) بستہ ہونا چاہئے اور جو لڑکے روبرو ہوں بالکل ایک سیدھ میں ہوں روبرو والے ہر ایک لڑکے کے 50 فیٹ یا 100 فیٹ فاصلہ پر وہ بیاسکٹ لگائی جائیں اور وہ بھي ایک ہي سیدھ میں ہوں ۰

نیز اس کے نیچے ایک ایک گیند رکھ دي جائے ہر جماعت اور بیاسکٹ کے برابر وسط میں اوپر کھڑے ہوئے تین موٹے لکڑي کے تکڑے یا مکدر رکھیں - جو ایک ہي سیدھ میں ہوں لکڑوں یا مکدروں کو کھڑا کرنے کے لئے کچھ مٹي یا بالو اس مقام پر پہلے ہي سے رکھي ہوئي ہو۰

Begin = "بگن" کہتے ہي فيل کے ربرو والے اپني اپني فيل کے روبرو کچھ فاصلہ پر رکھے ہوئے مکدروں کے نزديک جاکر ان مکدروں کو لائن کے موافق کھڑا کرکے فوراً اپني اپني بياسکٹ کے نزديک پہنچ کر وہاں رکھي ہوئي گيند بياسکٹ ميں پھينک ديں جب وہ گيند بياسکٹ سے نيچے گر جائے فوراً گيند کو اس کے مقام پر رکھہ کر اپني فيل کي طرف دوڑتے ہوئے واپس ہونے کے وقت رہ ميں کھڑے ہوئے مکدروں کو گرا دے کر اپني فيل کے دوسرے آدمي کو چھولينے بعد الگ مقام پر کھڑے ہوجائيں۔

(اگر گيند بياسکٹ ميں برابر نہ پڑے تو جبتک وہ پڑے پھينکتے ہي رہيں) کھيل کے وقت پہلا آدمي نکلتے ہي دوسرا آدمي پہلے کے مقام پر اور تيسرا آدمي دوسرے کے مقام پر اسيطرح پيچھے والے سب کے سب روبرو بڑھہ جائيں - پہلا آدمي جب دوسرے کو چھوئے کو دوسرا آدمي فوراً پہلے آدمي کے موافق دوڑ کر مکدروں کو کھڑے کر کے پھر آگے بڑھہ کر گيند کو بياسکٹ ميں ڈالکر وہ نيچے گرتے ہي گيند کو اس کے مقام پر رکھہ کر اپني فيل کي طرف دوڑتے ہوئے رہ ميں مکدروں کو گرا کر تيسرے آدمي کو چھوکر پہلے والے کي بازو کھڑا ہوجائے - تيسرا آدمي دوسرے کے موافق عمل کرکے چوتھے کو چھوکر دوسرے کي بازو کھڑا ہوجائے - اسيطرح سب کے سب يہي عمل کرنا ہوگا - اخير والا آدمي يہي

عمل کرکے واپس ہونے کے بعد اپنے نکلے ہوئے مقام پر پہنچکر اپني جماعت میں شامل ہو جائے - اس طرح کے عمل کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد پورا کریگي وہي جیتیگی ۔

7 Arch Ball.

آرچ بال 7

(قوس کي طرح گیند کا کھیل)

پہلے کھیل میں کہے موافق لڑکوں کو دو یا تین جماعتوں میں کھڑا کریں - ان جماعتوں کے اول نمبر والے اور اخیر والے ایک ہي خط مستقیم پر رہیں نمبر ایک والے کے ہاتھوں میں نارسے بھرا ہوا ایک گیند دیں جیسا کہ تیسرے کھیل میں بتلا یا گیا ہے ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي نمبر ایک والے گیند کو اپنے پیچھے والوں کو اپنے سر پر سے دینے کے لئے گیند سمیت اپنے بازوؤں کو اوپر اٹھا کر تیار رہیں اسي وقت پیچھے والے تمام لڑکے اپنے روبرو والے دینے کے گیند کو لینے کے لئے اپنے بازوؤں کو اوپر اٹھائے رہیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي پہلا آدمي اپنے پیچھے والے کو فوراً گیند دینا ہوگا اور دوسرا تیسرے کو اسي طرح جب اخیر والے کے ہاتھوں گیند پہنچے تو فوراً گیند لیکر اپني جماعت کي سیدھي طرف سے دوڑتا ہوا اپني جاعت کے روبرو آکر اپني جماعت کے پہلے آدمي

کے روبرو کھڑا ہو کر جس طرح پہلا آدمي اپنے پیچھے والے آدمي کو گیند دیا ہے اسي طرح یہ بھي دے جب گیند آخیر والے کے ہاتھوں پہنچے تو فوراً اس کے پیچھے والے آدمي کے عمل کے موافق اپني جماعت کے روبرو آکر گیند کو پیچھے دے اس طرح جب جماعت کے کل لڑکوں سے یہ عمل کرا یا جائے تو کھیل شروع ہونے کے وقت جو لڑکا جماعت میں اول تھا وہ آخیر ہوگا - جب اس کے ہاتھ میں گیند جاوے تو فوراً جماعت کے روبرو آکر گیند کو نیچے رکھہ دے کر کھڑا ہو جائے یا گیند کو استاد کے ہاتھ میں دے دے ۔

(استاد ایسے مقام پر کھڑا ہو کہ سب جماعتوں سے ایک ہي فاصلہ ہو) اس طرح عمل کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد پورا کرلیگي وہي جیتیگي ۔

8 Three Deep.

تری ڈیپ 8

(یہ کھیل جماعت کے کل لڑکے مل کر کھیل سکتے ہیں)

جماعت کے لڑکوں کو 2 لین بنا کر اس طرح کھڑي کریں کہ ہر ایک کے درمیان ان کي بازوکي مقدار کا فاصلہ رہے - تمام لڑکوں کا منہہ ایک ہي طرف رہے پیچھے کي لین والے روبرو کي لین والوں کے برابر پیچھے (کور ہوکر) 8 انچ فاصلہ پر کھڑے رہیں - کھیل کھیلنے کے لئے دو لڑکوں کو لین سے الگ کھڑا کریں ۔

Circle = " سرکل " کہتے ہي روبروکی لین والے دائرے کي شکل اختیار کرلیکر کھڑے ہوجائیں اور پیچھے کي لین والے اپنے روبرو والوں کے پیچھے کھڑے ہوجائیں۔

Ready = " رڈی " کہتے ہي لین سے الگ کھڑے ہوئے 2 لڑکے دائرے کے باہر برابر نصف دائرے پر یعنی نصف قطر کے دوسروں پر کھڑے ہوجائیں ان دونوں سے ایک کو کھیل کھیلنے والا یا پولیس کا سپاہي دوسرے کو کھیل دینے والا یا چور کے نام موسوم کریں۔

Begin = " بگن " کہتے ہي پولیس کا سپاہي چور کو پکڑنے کے لئے دوڑنا چاہئے چور پولیس کے سپاہي کو نہ مل کر اپنے آپ کو بچانے کے لئے لڑکوں سے بنے ہوئے دائرے کے سامنے جا کھڑا ہوجائے یہ کھڑے ہوتے ہي باہر کے دائرے والا (یعنے جس کے روبرو یہ چور کھڑا ہے اس کے پیچھے والا) چور ہوتا ہے وہ اپني جگہہ سے فوراً دوڑنا ہوگا - پولس کا سپاہي اس شخص کو پکڑنے کے لئے جانا چاہئے وہ شخص اپنے کو بچانے کے لئے دائرے کے اندر سامنے کھڑا ہو جائے - کھڑا ہوتے ہي باہر کے دائرے والا چور بن کر دوڑے اس طرح لڑکے بدل بدل کر یکے بعد دیگرے کھیلتے اور دوڑتے رہیں - پولیس کا سپاہي چور کو چھوتے ہی سپاہي چور اور چور سپاہی بن جاتا ہے۔

اس طرح کھیلنے کے وقت چور دائرے کے اندر ہرگز
نہ جائے پولیس کا سپاہي دائرے کے اندر اور باہر دو
جگہہ بھی پھر سکتا ہے۔

9 Crass Tag.

کراس ٹیاگ 9

یہ کھیل پوری جماعت کھیل سکتي ہے - کھیل کھیلنے
والے تمام لوگ ایک لین بن کر کھیل کے میدان کے ایک
کنارے پر کھڑے ہوجائیں - کھیل کھیلنے کے لئے 2 لڑکوں
کو مقرر کرنا چاہئے - ان میں سے ایک دوڑنے والا اور
دوسرا اسکو پکڑنے والا ہو۔

Ready = " رڈي " کہتے ہی دوڑنے والا اور پکڑنے
والا ایک دوسرے سے تخمیناً 10 فٹ کے فاصلہ پر کھڑے
ہوئے دوڑنے کے لئے تیار رہیں۔

Begin = " بگن " کہتے ہی دوڑنے کے لئے مقرر شدہ
لڑکا روبرو دوڑے اور اسکو پکڑنے کے لئے مقرر شدہ
لڑکا اس کے پیچھے دوڑے جب یہ دونوں میدان میں
دوڑ رہے ہوں تو کھڑي ہوی لین سے ایک لڑکا نکل کر
ان دونوں کے درمیان دوڑتا ہوا آجائے پکڑنے کے لئے
دوڑنے والا لڑکا نئے آئے ہوئے لڑکے کو پکڑنے کے لئے
دوڑے پہلا آدمي جو دوڑ رہا تھا وہ لین میں شامل
ہوجاوے اس طرح لین کے لڑکوں سے ان دونوں کے
درمیان دوسرا آدمي دوڑے پکڑنے والا نئے آئے ہوے لڑکے

کو پکڑنے کي کوشش کرے - اس طرح لین کے کل لڑکے
یکے بعد دیگرے پکڑنے والے اور دوڑنے والے کے درمیان
سے بھاگنا چاہئے اور دوڑنے والا آدمي لین میں شامل
ہونا چاہئے - اگر دوڑنے والا لڑکا پکڑنے والے کے ہاتھ
لگ جائے تو پکڑنے والا لڑکا فوراً دوڑنا چاہئے اور جو
لڑکا دوڑ رہا تھا وہ اس کو پکڑنے کے لئے اس کے پیچھے
دوڑے اس طرح بغیر تھکان کے سب کے سب کھیل
سکتے ہیں ۔

اس کھیل میں دوڑنے کے لئے میدان کي زمین مقرر
کرلیني چاہئے تاکہ دوڑنے والے اس حد سے باہر نہ جائیں ۔

10 Ball Tag.

بال ٹیگ 10

یہ کھیل ساری جماعت مل کر کھیل سکتي ہے
جماعت کو ایک کي بازو ایک اور ایک دوسرے کے
درمیان ان کي بازوکي درازی کا فاصلہ رکھہ کر لین
کھڑی کریں - کھیل کھیلنے کے لئے ایک لڑکے کو الگ
کھڑا کرنا چاہئے - لین میں کھڑے ہوئے لڑکوں سے ایک
کے ہاتھ میں نار بھرا ہوا ایک گیند دیں ۔

Circle = " سرکل " کہتے ہي کھڑي ہوئي لین
دائرہ بن جائے ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي کھیل کھیلنے کے لئے
الگ کھڑا ہوا لڑکا دائرے کے اندر آ کھڑا ہو جائے ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي دائرے کے لوگ گیند ایک دوسرے کو پھینکیں - اس طرح پھینکنے کے وقت جبکہ گیند پھینکنے والے کے ہاتھہ سے نکل چکا ہو درمیان میں کھڑا ہوا لڑکا اِس گیند کو چھولے تو پھینکنے والا لڑکا درمیان میں کھڑا ہوجائے اور چھونے والا لڑکا پھینکنے والے کے مقام پر کھڑا ہوجائے -

گیند ایک دوسرے کو پھینکے جانے سے یہ مراد نہیں کہ اپنے بائیں دائیں کو دیا جائے بلکہ گیند کے پھینکنے سے یہ مراد ہے کہ دور کے آدمیوں کو پھینک کر چھونے والے کو چھونے کا موقع دیں -

چھونے والا لڑکا گیند کو اس وقت چھو نہیں سکتا جبکہ وہ ہاتھوں میں ہو اسي طرح کھیلتے رہنا چاہئے -

11 Whip Tag.

11 وہپ ٹیاگ

یہ کھیل کھیلنے کے لئے ڈیڑھہ فٹ طول والا بڈا ہوا کپڑا یا روئي سے بھري ہوئي ایک تھیلي رہنا چاہئے کھلانے کے لئے کسي ایک کو الگ کھڑا کریں باقی سب کے سب ایک لین بن کر کھڑے ہوجائیں -

Circle = " سرکل " کہتے ہی لین دائرے کی شکل اختیار کرے -

Ready = " رڈی " کہتے ہي دائرے کے تمام لوگ اپنے ہاتھوں کو اس طرح پیچھے جوڑ کر کھڑے ہو جائیں کہ

ہتھیلیاں اوپر ہوں اور کھیل کھیلنے والا جو الگ کھڑا ہے اوپر کہے ہوئے کپڑے کو ہاتھ میں لیکر ان کے پیچھے کسی ایک مقام پر کھڑا ہو جائے ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی کپڑے کو لیا ہوا لڑکا دائرے کے اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ میں ڈال دے - وہ شخص اس بٹے ہوئے کپڑے کو لیکر کپڑا دئے ہوئے آدمی کے پیچھے اپنی جگہ چھوڑ دے کر اپنی سیدھی بازو کے آدمی کی پیٹھ پر اس کپڑے سے مارتا رہے - وہ لڑکا مار سے بچنے کے لئے دائرے کے اطراف دوڑتا ہوا آکر دائرے میں اپنے مقام پر کھڑا ہو جائے - کپڑے والا شخص جو دائرے کے اطراف دوڑنے والے کو مار رہا تھا جو مار کھانے والا دائرے کے اطراف پھر کر اس کے مقام پہنچ گیا تو مارنے والا شخص مار موقوف کر کے پہلے آدمی کے موافق کپڑا لیکر دائرے کے اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ میں رکھ دے اور آپ اپنے مقام پر کھڑا ہو جائے - کپڑا لیا ہوا شخص اپنی سیدھی طرف کے آدمی کی پیٹھ پر مارتا ہوا اس کو دائرے کے اطراف دوڑا کر اس کو اس کے مقام پر چھوڑ دینے کے بعد مار موقوف کر کے کپڑا لیکر دائرے کی اطراف دوڑتا ہوا کسی ایک کے ہاتھ میں رکھدے اسی طرح سب کے سب یہ کھیل کھیلیں ۔

حصۂ دوم

1 Rooster Fight.

روسٹر فیٹ 1

(ایک پاؤں پر کھڑے ہوکر ایک دوسرے کو دھکیلنا)

12 فیٹ قطر والا ایک دائرہ بنا کر اس دائرے پر ایسے 2 آدمیوں کو ایک دوسرے کے مقابل میں کھڑا کریں - جو قریب مساوی قوت والے ہوں ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي دونوں آدمی اپنے اپنے ہاتھوں کو پیچھے باندھ لیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ایک پاؤں اوپر اٹھالیکر لنگڑاتے ہوئے دائرے کے اندر جاکر ایک دوسرے کو اپنے سینے کے بل دھکیل کر اپنے دائرے کے باہر لے جانے کي کوشش کریں ۔

اس طرح ایک دوسرے کو دھکیلنے کے وقت ہاتھوں کو ہرگز چھوڑنا نہ چاہئے ۔

اگر کوئي ہاتھ چھوڑدے اور پاؤں زمین پر ٹیکدے یا دائرے سے باہر ہو جائے تو وہ شکست کھائیگا اس کے بعد دوسری جوڑ یا جیتے ہوئے شخص پر نئے آدمي کي جوڑ دیکر کھلائیں - اس طرح سب لڑکوں سے یہي عمل کرایا جائے ۔

1 Pick a Back Relay.

پک اے بیاک رلے 2

(باري باري پیٹھ پر بوجھ لادنے کا کھیل)

جماعت کو دو حصوں میں تقسیم کرکے ہر جماعت کا پہلا آدمي ایک ہي خط مستقیم پر کھڑے رہے موافق دو فیل بنائیں ۔

فیل کے روبرو والوں کے 10 گز فاصلہ پر فیل کے مقابل میں ایک ایک نشان بنائیں ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي ہر فیل کا پہلا آدمي اپنے اپنے مقابل کے 10 گز فاصلہ والے نشان پر دوڑتے ہوئے آکر کھڑا ہو جائے ۔

Begin = " بگن " کہتے ہی نشان سے اپنے اپنے فیل کي طرف دوڑتے ہوئے جاکر اپنے فیل کے دوسرے آدمي کو اپني پیٹھ پر اٹھا لیکر نشان کي جگہہ چھوڑ دیکر آپ الگ کھڑے ہو جائیں - پیٹھ پر بیٹھ کر گیا ہوا دوسرا آدمي فوراً اپني فیل کو دوڑتا ہوا جاکر تیسرے آدمي کو اپني پیٹھ پر اٹھا کر نشان کردہ مقام پر چھوڑ دینے کے بعد آپ پہلے والےکي بازو کھڑا ہوجائے اور تیسرا آدمي چوتھے آدمي کو اٹھا لیکر جانا ہوگا اس طرح سب کے سب یہي عمل کریں آخیر والا آدمي پیٹھ پر بیٹھکر نشان پر پہنچنے کے بعد وہیں کھڑا ہو جائے - اس کھیل میں جو جماعت اپنے کام کو جلد پورا کریگي وہي جیتیگي ۔

فیل میں پہلی جگہہ خالي ہوتے ہي پیچھے والے
لوگ روبرو بڑ ہتے رہیں ۔

3 Obstacle Relay.

آبسٹکل رلے 3

(سد راہ والا باری باری کا کھیل)

اس کھیل کے کھلانے کے لئے استاد بہت عقلمند و ہشیار رہنا چاہئے - { دوڑنے کے مقام سے نشان کردہ مقام (گول) } کے وسط میں سد راہ کے لئے کوئي جال یا چھوٹي دیوار اور یا کوئي چیز ڈالني چاہئے - یا کھیل والے تمام لڑکے اگر کھیل سے واقف ہوں تو درمیاني جگہہ پر بیٹھہ کر روبروکي طرف یا پیچھے کي طرف ایک پلٹي کھاني ضرور ہے ۔

جماعت کو دو حصوں میں تقسیم کر کے فیل میں اس طرح کھڑا کریں کہ روبرو والے ایک ہي خط مستقیم پر کھڑے ہوں ۔

Ready = " رڈي " کہتے ہي فیل کے روبرو والے دوڑنے کے لئے تیار ہوجائیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي روبرو والے دوڑ کر سد راہ کو پھاند کر (اگر استاد پلٹي کے لئے حکم کیا ہو تو پلٹي دے کر) گول کے مقام پر پہنچکر اسکو چھونے کے بعد واپس اپني فیل کو آکر اپنے فیل کے

دوسرے آدمي کو چھونے کے بعد الگ مقام پر کھڑا ہو جائے اور دوسرا آدمي پہلے کے موافق عمل کر کے گول کو چھوکر واپس ہونے کے بعد تیسرے آدمي کو چھوکر پہلے والے کي بازو کھڑا ہو جائے اسي طرح تیسرے آدمي چوتھے آدمي کو چھونا ہوگا - یوں ہي سب کے سب عمل کریں - اس عمل کے کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد ختم کرلیگی وہي جیتیگي ۔

فیل کا پہلا آدمي کھیل کے لئے دوڑتے ہي پیچھے والے روبرو بڑھنا چاہئے ۔

4 WAND WRESTLEG.

4 وانڈ رس لنگ

(لٹھ کے ذریعہ کشتي کرنا)

اس کھیل کے لئے دیڑھ فیٹ طول والے مضبوط لٹھ ضرور رہیں - مساوی قوت والوں کو دو دو کرکے تقسیم کردیں ۔

Ready = " رڈی " کہتے ہی ہر جوڑي زمین پر بیٹھکر اپنے دونوں پاؤں ایک دوسرے کے مقابل اس طرح دراز کریں کہ پاؤں کے تلے مقابل کے پاؤں کے تلوؤں سے ملے رہیں اور ہر آدمي کے دونوں پاؤں سیدھے اور ملے رہیں ایک آدمي لٹھ کو بیچ میں اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوط پکڑکر اپنے پاؤں پر

پکڑے رہے ۔ دوسرا آدمی اس لٹھ کو اس طرح پکڑے کہ مقابل والے کے سیدھے ہاتھ کی باہر کی طرف اپنا بایاں ہاتھ اور اس کے دائیں ہاتھ کی باہر کی طرف اپنا سیدھا ہاتھ رہے (لٹھ دونوں پاؤں کے برابر بیچ میں رہے ۰)

Begin = " بگن " کہتے ہی دونوں آدمی پاؤں کو نہ خما کر اپنی اپنی قوت لگا کر لٹھ کو اپنی روبرو کی طرف کھینچیں ۔ اس طرح کے کھینچنے میں جو آدمی لٹھ چھوڑ دے یا روبرو جھک جائے وہی مات کھائیگا ۔

5 Crab Relay

کریاب رلے 5

(سرطان کے موافق باری باری سے کھیلنے کا کھیل)

جماعت 2 حصوں میں تقسیم کر کے 2 فیل (کھڑی صف) میں کھڑی کریں اور روبرو کے 2 آدمی اس طرح کھڑے رہیں کہ وہ ایک دوسرے کے مقابل ہوں دونوں فیل کے درمیان 50 فیٹ کا فاصلہ رہے - دونوں کے درمیان 3 فیٹ قطر والا ایک دائرہ ایسا بنا رکھے جو اچھی طرح نظر آتا رہے - پہلے نمبر والوں کے روبرو 3 فیٹ فاصلہ پر ایک خط مستقیم بنائیں جو اُن کے متوازی ہو۰

Ready = " رڈی " کہتے ہي فیل کے نمبر والے لڑکے اپنے پیچھے والوں کے مقابل ہوکر اپنے روبرو کے 3 فیٹ فاصلہ والے لین پر کھڑے ہوکر اپنے ہاتھوں کو زمین پر لگا کر ہاتھوں اور پاؤں پر وزن برابر ڈالے ہوئے کھڑے رہیں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي ہاتھوں اور پاؤں کے بل پیچھے کی طرف جاکر دائرے کے اندر پاؤں جاتے ہي فوراً کھڑے ہوجاکر اپنی فیل کے طرف دوڑے - پہلا آدمي جہاں ہاتھ اور پاؤں کے بل کھڑا ہوا تھا اس مقام پر اپنی فیل کا دوسرا آدمي اسی طرح ہاتھ پاؤں کے بل کھڑا ہوگا - یہ پہلا آدمي اس تک دوڑکر اس کي پیٹھ کو چھونے کے بعد آکر مقام پر جا کھڑا ہوجائے ۔

پہلا آدمي دوسرے آدمي کي پیٹھ پر ہاتھ رکھتے ہي دوسرا آدمي پہلے کے موافق ہاتھ پاؤں کے بل دائرے پر پہنچ کر وہاں دائرے میں پاؤں داخل ہوتے ہی فوراً کھڑا ہوجاکر دوڑتا ہوا اپنی فیل کي طرف دوڑے - آپ جس جگہہ کھڑا ہوا تھا اس مقام پر تیسرا آدمي کھڑا ہوا رہتا ہے جسکو یہ دوسرا آدمی چھوکر پہلے آدمي کي بازو کھڑا ہوجائے اسي طرح تیسرا آدمي چوتھے آدمي کو چھونا ہوگا - یوں ہي یکے بعد دیگرے یہي عمل کریں اور آخیر والا بھي اس طرح عمل کرکے اپنی لین پر دوڑتا ہوا آکر بعد

میں اپني جماعت میں شامل ہو جائے - اس طرح کے
کھیل میں جو جماعت اپنا کام پہلے کر چکیگي
وہي جیتیگي •

6 Shuttle Relay.

شٹل رلے 6

جماعت کو 2 یا 3 حصوں میں تقسیم کریں - پھر
ہر جماعت 2 حصے بنکر فیل کي حالت میں اس طرح
کھڑی رہے کہ ہر فیل کا پہلا آدمي اپني فیل کی طرف
منہہ کیا ہوا ہو اور ہر فیل کے درمیان 50 فیٹ کا فاصلہ
رہے - اس طرح کھڑی ہوئی ہر فیل کا پہلا آدمی ایک
ہی خط مستقیم پر کھڑا رہے •

Ready = " رڈی " کہتے ہي اس فیل کے روبرو
والے لڑکے دوڑنے کے لئے تیار رہیں جن کو استاد پہلے
مقرر کر رکھا ہے •

Begin = " بگن " کہتے ہي دوڑنے کے لئے تیار شدہ
لڑکے فوراً دوڑکر اپني اپنی فیل کے روبرو والوں کو
چھوکر دوسروں کو دوڑنے کے لئے آڑ نہ ہوکر الگ
کھڑے ہوجائیں - اسي طرح چھوئے گئے لڑکے فوراً
دوڑکر اپنی فیل کے دوسرے لڑکے کو چھوکر الگ
کھڑے ہوؤں کے بازو کھڑے ہو جائیں •

یہاں چھوا گیا دوسرا لڑکا فوراً دوڑ کر اپنے مقابل کے فیل کے تیسرے لڑکے کو چھوکر اپني جماعت میں الگ کھڑا ہوجائے - اس طرح چھوا گیا ہوا تیسرا لڑکا اپني مقابل کے چوتھے لڑکے کو چھوکر اپني جماعت میں کھڑا ہوجائے اس طرح جماعت کے ہر دو حصے بھی یکے بعد دیگرے اس طرح کھیلنے کے بعد اپنی اپني جماعت میں الگ کھڑے ہوجائیں - پہلے پہل چھوئي گئي فیل کے آخر آدمي اس کے مقابل میں چھونے کے لئے کوئي نہیں رہنے کي وجہ فوراً مقابل کے فیل کے پہلے آدمی کي جگہہ پر دوڑتا ہوا جائے اور اپني جماعت میں شامل ہوجائے - اس طرح کھیلنے میں جو جماعت اول ہي اول اپنا کام کرچکتي ہے وہي جیتتي ہے ۰

7 Day and Night.

7 ڈے اینڈ نیٹ

(دن اور رات)

کھیل شروع ہونے سے پہلے دو خطوط مستقیم اس طرح بنائیں کہ وہ متوازی ہوں اور ان کا درمیاني فاصلہ 10 فیٹ رہے - اب جماعت کو 2 حصوں میں تقسیم کرکے ان 2 خطوط پر بطور لین ایک دوسرے کے مقابل میں کھڑی کریں اور ان ہر 2 لین کے پیچھے 50

فیٹ کے فاصلہ پر ایک نشان بنانا چاہئے - ان جماعتوں سے ایک سفید جماعت اور دوسرے کو لال یا سیاہ جماعت کے نام سے موسوم کریں ۔

ان دونوں جماعتوں کے درمیان کي جگہہ دونوں جماعتوں کو ملي ہوئي خیال کي جائیگي ۔

اس جگہہ پر استاد یا دونوں جماعت پسند کردہ ایک منصف (Refery ـ ریفري) کھڑا ہوکر مقابل کے مساوي جہات کا $1\frac{1}{2}$ فیٹ طول والا لکڑی کا ایک ٹکڑا جس پر $\frac{1}{2}$ سفیدی اور $\frac{1}{2}$ سرخي یا سیاہي لگي ہوتی ہے یا اسی پیمائیش کا 8 جہات والا لکڑي کا ٹکڑا (ہشت پہلو) - (Hexegonal Persue) لیکر اس مقام پر لڑ ہکائے ـ اس طرح کے لڑہکانے میں اگر سفیدی اوپر ہوجائے تو سرخ یا سیاہ جماعت فوراً پیچھے پھر کر نشان کردہ مقام کي طرف دوڑے ساتھ ہي سفید جماعت ان کو پکڑنے کے لئے ان کے پیچھے دوڑے نشان پر پہنچنے سے پہلے جو لڑکے پکڑے جائیں وہ الگ جگہہ پر بیٹھ جائیں باقي لوگ کھیل کے لئے دوبارہ اپني اپني لین پر کھڑے ہوجائیں جب لڑکے لین پر کھڑے ہوجائیں تو منصف پہلے کي مانند لکڑی کا ٹکڑا لڑہکائے اگر لال رنگ اوپر آجائے تو سفید جماعت پیچھے پھر کر اپنے پیچھے مقرر کردہ نشان کي طرف دوڑے ـ ساتھ ہي سیاہ جماعت ان کو پکڑنے کے لئے ان کے پیچھے دوڑے اور جو لڑکے نشان پر پہنچنے

سے پہلے پکڑے جائیں وہ الگ مقام پر بیٹھہ جائیں
اسي طرح دوبارہ کھیلیں جس جماعت میں کھیل کے لئے
صرف 3 لڑکے رہ جائیں وہي جماعت ہاریگي ۔

8 Pom, Pom, Pull Away.

پام - پام - پل اوے 8

کھیل کے لئے 2 ایسے خط مستقیم کھینچیں جنکا
درمیانی فاصلہ 50 سے 100 فیٹ ہو - کھیل والوں سے
ایک آدمي ان متوازی خطوط کے برابر درمیان میں
کھڑا رہے باقي سب کے سب ان 2 خطوط سے کسی ایک
پر کھڑے ہو جائیں ۔

Begin = "بگن" کہتے ہي بیچ میں کھڑا ہوا لڑکا
"پام پام - کھینچ دے نکل آور نہ میں تجھکو کھینچتا ہوں"
کہہ کر پکارے - (یا استاد کوئي دوسرا جملہ سکھاوے)
اس طرح پکارتے ہي لین پر کھڑے ہوئے تمام لڑکے اپنے
مقابل کي لین کي طرف دوڑیں - دوڑنے کے وقت
درمیان کھڑا ہوا لڑکا جس لڑکے کي پیٹھہ پر 3 وقت
تھپکے تو وہ لڑکا اسکي مدد کے لئے درمیان میں اس کے
ساتھہ کھڑا ہوجائے - اس طرح دوڑنے والے جتنے لڑکوں
کو وہ پیٹھہ پر 3 وقت تھپکتا ہے وہ سب کے سب اس کي
مدد کے لئے درمیان میں کھڑے ہو جائیں جو لڑکے
بچ کر دوڑ گئے ہوں وہ دوسری لین پر پہنچنے کے بعد

دوبارہ درمیان والا لڑکا اس قسم سے پکارتے ہي وہ دوڑکر مقابل کے لین پر آجائے - دوڑنے کے وقت درمیان کا لڑکا نیز اس کي مدد کے لئے کھڑے ہوئے لڑکے دوڑنے والوں کي پیٹھ پر 3 وقت تھاپي دیں جن لڑکوں کو تھاپي لگي ہو وہ درمیان میں ہي کھڑے ہو جائیں - اس طرح کل لڑکے چھوئے جانے کے بعد پھر دوسرا کھیل شروع کریں اُس دوسرے کھیل میں وہ لڑکا کھڑا ہونا چاہئے - جس کو سب سے پہلے تھاپي لگ چکي ہو پھر پکار کر کھیل شروع کرے ۰

9 Body Guard.

9 باڈي گارڈ

(آقا اور محافظ)

کھیل کے میدان کے کسي کونے میں 6 فیٹ قطر والا ایک دائرہ یا 6 فیٹ ضلع والا ایک مربع بنا کر اسکو گھر کے نام سے موسوم کریں ۰

Ready = " رڈي " کہتے ہي آقا اور اس کے محافظ گھر میں داخل ہو جائیں - کھیلنے والے باقي سب کے سب میدان میں تیار رہیں ۰

Begin = " بگن " کہتے ہي آقا اور محافظ گھر سے اس طرح باہر نکلیں کہ آقا روبرو رہے اور محافظ ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑے ہوئے پیچھے رہیں اب

کھیلنے کے میدان میں تیار شدہ لڑکے اپنے آپ کو ان
محافظوں سے بچا کر آقا کو چھونے کی کوشش کریں
محافظ اپنے آقا کو نہ چھونے دینے کی کوشش کرنا چاہئے
اگر کسی نے آقا کو چھولیا تو چھونے والا لڑکا آقا بنیگا
اور پہلے جو آقا تھا وہ چھونے والوں کی جماعت میں
شامل ہوگا چھوا ہوا شخص اور محافظ پہلے گھر میں
جاکر وہاں سے پہلے کے موافق باہر آنا چاہئے اگر
چھونے والوں سے کسی ایک کو محافظ چھولے تو
چھوا گیا شخص محافظ بنیکے لئے گھر میں داخل
ہوکر میدان میں پہلے کے موافق باہر نکلے - وہ محافظ
اگر کھیلنے والوں کو چھولے تو کھیلنے والوں کے ساتھ
رہنا ہوگا - آقا اپنے آپ کو بچانے کے لئے اپنے محافظوں
کے اطراف پھر سکتا ہے - محافظ ہر حالت میں ایک
دوسرے کا ہاتھ پکڑے ہی رہیں اسی قسم سے کھیل
کھیلتے رہیں ·

10 Follow the Leader.

10 فالو دی لیڈر

(تقلید) پیروی رہبر)

اس کھیل کے لئے جماعت سے ایک ایسا لڑکا روبرو
کھڑا ہونا چاہئے جو چالاک اور عقلمند ہو باقی تمام
لڑکوں کو ان کے پیچھے فائیل میں (کھڑی لین)
کھڑا کرنا چاہئے ·

Begin = " بگن " کہتے ہی تمام لڑکوں کا عمل رہبر کے عمل جیسا ہو یعنے اگر رہبر دوڑے تو یہ بھي دوڑیں اگر وہ لنگڑاتا چلے تو یہ بھي اس کي تقلید کریں - اگر وہ دیوار یا درخت پر چڑہے تو یہ بھي اسي کے موافق عمل کریں - غرض رہبر جو کام کرتا ہے وہي کام اسکے پیرو بھي کرنا ضرور ہے ۔

11 Fance Tag.

فیانس ٹیاگ 11

(باڑی پھاندنے کا کھیل)

اس کھیل سے لڑکوں میں بڑی خوشي پیدا ہوتي ہے اس کھیل کے لئے ایسا میدان ہونا چاہئے جہاں کانٹے وغیرہ نہ ہوں باڑي یا جھاڑیاں ہوں - جماعت سے ایک لڑکے کو الگ کچھہ دوري پر کھڑا کریں ۔

Begin = " بگن " کہتے ہي الگ کھڑا ہوا لڑکا جماعت کے لڑکوں کو پکڑنے کے لئے دوڑے جماعت کے لڑکے اسکو نہ مل کر باڑي پھاند کر باڑی کے پار جا کھڑا ہو جائیں - جب چھونے والا لڑکا باڑی پھاند کر چھونے کي کوشش کرے تو جماعت بھی باڑي پھاند کر اپنے پہلے مقام پر آجائیں - جب لڑکا جماعت سے کسي کو چھولے تو چھونے والا لڑکا جماعت میں داخل ہو جائے اور چھوا گیا لڑکا جماعت کو چھونے کے لئے کوشش کرے اسي طرح کھیلتے رہیں۔

12 Lang Gump Relay.

لانگ جنپ رلے 12

(باری باری پھاندنے کا کھیل)

جماعت کو 2 حصوں میں تقسیم کریں - پھاندنے کے میدان میں ایک خط مستقیم کا نشان مقرر کریں جس پر سے لڑکے پھاند سکیں - دونوں جماعت کے روبرو والے لڑکوں کو مقرر شدہ خط مستقیم پر اس طرح کھڑا کریں کہ ان کے پاؤں کے انگوٹھے خط مستقیم پر رہیں جب پھاندنے کے لئے حکم دیا جائے تو دونوں پاؤں سے پھاند کر کسی الگ مقام پر کھڑے ہو جائیں دوسرے لڑکے پہلے لڑکے کو دے ہوئے مقام پر جہاں ان کی ایڑیونکا نشان ہو اس پر اپنے انگوٹھے رکھکر روبرو کی طرف پھاندیں تیسرے لڑکے دوسرے لڑکے پھاندے ہوئے جگہہ پر ان کی ایڑیوں کی نشان پر انگوٹھوں سے کھڑے ہوکر روبرو کی طرف پھاندیں اس طرح ہر لڑکا اس کی جماعت والے کے ایڑی کی نشان پر پاؤں رکھکر پھاندے اس طرح کے پھاندنے میں جس جماعت کا طول بڑھ جاتا ہے وہی جماعت جیتیگی ۔

13 Potato Race.

پوٹے ٹو ریس 13

اس کھیل کے لئے جماعت کو 2 یا زیادہ وہ حصوں میں منقسم کریں ہر جماعت کے لئے 2 فٹ قطر والے 2 طبق

یا 2 فٹ ضلع والے مربع 2 طبق اور 3 سے 6 تک آلو (آلو کے عوض دوسری کوئي گول شے بھي مقرر کر سکتے ہیں جو ایک ہي ہاتھ میں آسکیں(جیسے لکڑی کي گولیاں یا پتھر) ضرور ہیں۔

جماعتوں کو فائیل کي صورت میں ایک دوسرے سے کچھ فاصلہ پر کھڑي کریں ہر فائیل کے روبر اسي سیدھ میں ایک خط مستقیم (جن کي نشان استاد کے مقرر کرنے پر موقوف ہے) کھینچا جائے اور ہر خط کے دوسروں سے 2 اڑي فاصلہ پر طبق رکھے جائیں خط کا وہ سرا جو فائیل کي طرف ہو اس کے 2 فٹ فاصلہ پر خالي طبق رکھیں اور دوسرے سرے سے 2 اڑی فاصلہ پر آلو یا لیمو رکھا ہوا طبق رکھیں اب ہر فائیل کو اس طرح کھڑا کریں کہ ہر فئیل کے روبرو والا لڑکا خالي طبق کے نزدیک کھڑا ہو۔

Begin = "بگن" کہتے ہي ہر فائیل کا روبرو والا لڑکا فوراً آلو سے بھرے ہوئے طبق کي طرف دوڑے اور لیں سے ایک آلو لیکر خالي طبق کی طرف واپس دوڑکر اس خالي طبق میں رکھدے پھر واپس دوڑ کر آلو لیکر دوڑتا ہوا واپس ہوکر خالي طبق میں رکھدیوے پھر واپس جاکر اور ایک آلو اٹھا لیکر دوڑتا آکر اس خالي طبق میں رکھدیوے اس طرح جتنے آلو ہیں وہ سب ایک کر کے خالي طبق میں رکھدیوے آلو ہو جانے کے بعد ایک الگ مقام پر کھڑا ہو جائے - پہلا لڑکا آخر آلو رکھتے ہي دوسرا لڑکا اس طبق سے ایک آلو لیکر

خالي طبق کي طرف دوڑ کر خالي طبق میں رکھے پھر واپس دوڑ کے آکر دوسرا آلو اٹھالیکر دوڑے اور اس طبق میں رکھے غرض سب آلو ایک ایک کر کے دوڑتا ہوا دوسرے طبق میں رکھدینے کے بعد پہلے آدمي کے نزدیک کھڑا ہو جائے - اسي طرح تیسرا آدمي پہلے آدمي کے موافق اور چوتھا آدمی دوسرے آدمي کے کے موافق ایک ایک کرکے عمل کرنے کے بعد الگ کھڑا ہوکے اپني جماعتوں میں شامل ہوجائے اسي طرح ہر فائیل کے تمام لڑکے بھي عمل کریں اس طرح کے عمل کرنے میں جو جماعت اپنا کام جلد کرلتي ہے وہي جیتتي ہے - یہ بات ضرور یاد رکھني ہے کہ آلو کے لانے اور لینے کے لئے جانے میں خط مستقیم پر ہي دوڑیں اگر کوئي خلاف قانون خط مستقیم سے الگ ہوکر دوڑے تو اس کو پیچھے واپس بھیج کر دوسرے بار خط مستقیم پر ہي دوڑائیں - طبق میں آلو جلدي سے رکھنے کے وقت اگر نیچے گرجائے تو اسي لڑکے سے طبق میں اسي وقت رکھانا چاہئے ۔

14 Hide and Seek.

14 ہیڈ اینڈ سیک

(آنکھہ مچھولی)

چونکہ یہ کھیل عام طور پر مشہور ہے اس لئے اس کي زیادہ تشریح کرنے کي ضرورت نہیں - یہ کھیل جماعت کے کل لڑکے مل کر کھیل سکتے ہیں ۔

کھیل کے میدان میں ایک مقررہ مقام پر (گول Goal) آنکھہ مونچھنے والے بیٹھکر اپني دونوں آنکھیں ہاتھوں یا کپڑے سے مضبوط باندھہ کر یا بند کر لیکر دیري اور بلند آواز سے ایک سے 100 تک شمار کرتا رہے اسي وقت دوسرے تمام لڑکے الگ الگ یا جماعت کي جماعت کہیں چھپ جائے 100 تک شمار کرنیے کے بعد آنکھیں کھول دیں اور چھپے ہوئے لڑکوں کي تلاش کرے اگر ان چھپے ہوؤں سے کسي ایک کو دیکھہ لے توبلند آواز سے پکارے کہ 1, 2, 3 - کسکو؟ (کسے) ؟ اس آواز کے سنتے ہي چھپے ہوئے تمام لڑکے یہ کہتے ہوئے گول کی طرف دوڑیں کہ 1, 2, 3 مجھکو (مجھے) چھپے ہوئے لڑکے گول پر پہنچنے کے پہلے ہي چھونے والا لڑکا کوشش کر کے کسي ایک کو چھولے تو چھوا گیا لڑکا دوسرے کھیل میں آنکھہ موچھلینا ہوگا اگر چھونے والے کو کوئی نہ ملے تو دوبارہ یہي لڑکا آنکھہ موچھلینا ہوگا۔

15 Tiger.

ٹیگر 15

(باگھہ اور بکري)

اس کھیل میں 10 سے 30 لڑکے رہ سکتے ہیں ان میں ایک کو شیر اور باقي سب کے سب کو بکرے مقرر کریں۔

کھیل کے میدان کے کسی ایک کونے میں بکریان
بیٹھنے کے لئے جگہہ (Goal - گول) مقرر کریں
مقررہ جگہہ پر تمام بکریان آنکھہ بند کئے ہوئے بیٹھہ جائیں
ان میں سے ایک (بکرا) دیری اور بلند آواز سے
ایک سے 100 تک یا استاد سے مقرر کردہ اعداد تک
شمار کرتا رہے اس وقت شیر کو چاہئے کہ کسی ایک مقام
میں چھپا ہوا بیٹھا رہے اعداد شمار کرنے والے کے اعداد
ختم ہوتے ہی تمام بکرے آنکھہ کھول کر شیر کی تلاش
میں باہر اِدہر اُدہر نکلیں جو بکرا اول ہی اول شیر کو
دیکھہ لیتا ہے فوراً شیر شیر کہتا ہوا گول پر دوڑ جائے
اُس کی آواز کو سن کر دوسرے تمام بکرے بھی گول کی
طرف دوڑیں جب بکرے شیر شیر کہتے ہوئے گول کی
طرف دوڑ پڑیں تو شیر بھی ان کے پیچھے ہی دوڑ کر
بکریون کو پکڑے - جو بکرے شیر کو مل جاتے ہیں وہ
سب کے سب شیر کی مدد کے لئے خود شیر بنکر اس کا
ساتھہ دیں جو بکرے بچ کر گول میں داخل ہوگئے ہوں
وہ دوسرے بار اسی طرح کھیلیں اس وقت یہ تمام شیر
ایک ہی مقام پر یا مختلف مقاموں پر چھپ کر رہیں
بکریان شیر کی تلاش کرنی شروع کریں کوئی بکری
جب شیر کو دیکھتی ہے تو شیر شیر کہتی ہوئی گول پر
دوڑے (یا شیروں سے جو بڑا ہو وہ بکریوں کی تلاش
کرتا ہوا جب بکری کو پا لیتا ہے تو اپنے ساتھہ کے شیروں
کو بکرے بکرے دوڑو کی بلند آواز سے پکارے اور بکریوں

کو پکڑنے کے لئے گول کي طرف دوڑے يہ سنتے ہي فوراً مدد دينے والے تمام شير بکريوں کو پکڑنے کے لئے دوڑيں ۰)

جب بڑا شير بکرے بکرے دوڑو کي آواز کر کے دوڑتے ہي تمام بکرياں شير شير کہتي ہوي گول کي طرف دوڑ جائيں يہ کھيل اس وقت تک ہوتا رہيگا کہ جب تک تمام بکرياں شير ہو جائيں ۰

16 Hyderabad Ball.

حيدرآباد کي گيند کا کھيل 16

اس کھيل کے لئے ايسے گيند کي ضرورت ہے جو فٹ بال سے چھوٹا ہو جماعت کو 2 حصوں ميں تقسيم کريں کھيل کے ميدان ميں 2 خط مستقيم اس طرح کھينچيں کہ جنکا درمياني فاصلہ 50 سے 75 فيٹ تک ہو دونوں خطوط لمبان ميں ايک ہوں اور اچھي طرح نظر آتے رہيں يہي خطوط گول کہلاتے ہيں ان خطوط کے ہر 2 سروں پر 6 فيٹ طول والے کھمبے کھڑے کرنے چاہئيں کھيل کے وقت اس طرح کھيلنا چاہئے کہ بال کھمبوں سے باہر نہ جائے ان خطوط پر 8 فيٹ فاصلہ سے ايک يا کئي آدمي گول کيپر رہ سکتے ہيں کھيل شروع ہوتے ہي کھيلنے والے اور گول کيپر ايک دوسرے کي مقابل ميں مذکورہ خطوط پر کھڑے ہو جائيں باقي تمام لوگ ميدان کے وسط ميں کھڑے ہو جائيں منصف

(ریفری) دونوں جماعتوں کے درمیان کھڑے ہوکر
گند کو سیدھي اوپر پھینکے گیند نیچے آنے کے وقت
کھیلنے والے لوگ گیند کو ایک دوسرے کے مقابل
کے گول میں پہنچانے کے لئے اپني اپنی ایک ایک
تھیلي کشادہ کر کے ایک ہي تھیلي سے گول کي طرف
پھینکے انگلیان بند (مٹھي بند لیکر) کر کے گیند کو نہ
چھوا چاہئے اس طرح پھینکے جانے والا گیند ایک
آدمي کي بلندی (6 فیٹ) سے اوپر نہ پھینکنا چاہئے
کھیل کے وقت ایک دوسرے کو نہ دھکیلے پاؤں سے
گیند کو نہ مارا چاہئے - سرحد سے باہر بھي نہ پھینکا چاہئے
ایک ہاتھ سے گیند لیکر مقابل کي گول کي طرف جاسکتے
ہیں اور مقابل والے لوگ اس گیند کو ایک ہي ہاتھ سے
چھین لے سکتے ہیں گول کیپر (گول میں کھڑے ہوئے
لوگ) بھي بیچ میں آکر کھیل سکتے ہیں - اس وقت
دوسروں کے مانند ایک ہي ہاتھ سے گیند پھینکنا ہوگا
جس وقت گول پر ہوں اس وقت دونوں ہاتھ سے
بھي پھینک سکتے ہیں - گول کیپر اپني گول کے ہرطرف
کھیل سکتا ہے - اگر مذکور الصدر شرایط کےخلاف کارروائي
ہو تو منصف کو چاہئے کہ جس جگہ غلطي کي گئي ہو
اس جگہہ غلطی کردہ آدمي کے مقابل والے لوگوں سے
کسي ایک کو گیند دے کر ایک وقت پھینکنے کے لئےحکم
دے اسی طرح کھیل اس وقت تک ہوتا رہےجب تک کہ
کوئي ایک فریق دوسرے فریق کے گول سے گیند باہر
پھینک دے ۰

17 Thief and Police Man.

تھیف اینڈ پولیس میان 17

(چور اور پولیس کا سپاہي)

کھیل والوں سے کسي 2 کو چور اور پولیس کے سپاہي بننیکے لئے جماعت سے الگ کھڑا کر دیں - باقي لوگوں کو اگر 16 ہوں تو 4 لین 25 ہوں تو 5 لین اور اگر 36 ہوں تو 6 لین بنائیں (لین اس طرح ہو کہ ایک دوسرے کا بازو ملا ہوا رہے) ۔

جب لائنین بن جائیں تو پیچھے کي لین والے سب کے سب روبرو کي لین کے برابر "کور" کرلین جب "کور" ہو جائے تو پھر سب کو لینون پر اس طرح کھڑے کریں کہ ہر لین کے درمیان اور ہر لین کے ہر لڑکے کے درمیان ایک گز کا فاصلہ رہے ۔

Hands on clasp = "ہیانڈس آن کلاسپ" کہتے ہي لین کا ہر لڑکا اپني سید ہي اور بائیں جانب والے لڑکوں کے ہاتھ پکڑ لے (جب اس طرح جگہہ خالي رہیگي اس کا نام گلي یا کوچہ رہیگا) ۔

Ready = "رڈی" کہتے ہي لین کي ایک طرف چور اور دوسري طرف پولیس کا سپاہي کھڑا ہو جائے ۔

Begin = "بگن" کہتے ہي پولیس کا سپاہي چور کو پکڑنے کے لئے گلیوں میں دوڑے ساتھ ہي چور اپنے آپ کو پولیس سے بچانے کے لئے ان ہي گلیوں میں

دوڑتا پھرے - چور اور پولیس کا سپاہي دوڑنے کے وقت اس بات کا لحاظ رکھنا ضرور ہے کہ کھڑے ہوئے لوگوں کو نہ دھکیلیں اور نہ انکے پکڑے ہوئے ہاتھوں کو چھڑائیں اور نہ ان کے ہاتھوں کے نیچے سے دوڑیں ایک گلي سے دوسری گلي کو جاتا ہو تو پوری گلي ہي پھرکر جاتا ہوگا ۔

اگر استاد کو یہ معلوم ہو کہ چور کو پولیس کا سپاہي قریب میں پکڑلیگا یا یہ معلوم ہوکہ چور اسکو ملتا ہی نہیں تو ایسے وقت میں فوراً ریٹ (لفٹ) ٹرن کا کاشن دیدے ۔ اس اشارے کے سنتے ہي تمام لین والے ہاتھوں کو چھوڑ دے کر اپني سیدھي بائیں جہت پھرجاکر اپنے بازو والوں کے ہاتھوں کو پہلے کے مانند پکڑلیں - اس طرح کے کرنے میں انگلیوں کا رخ بدل جاتا ہے اور چور و پولیس کے سپاہي کے خیالات منتشر ہوجاتے ہیں - جب چور پولیس کو مل جائے تو چور پولیس اور پولیس چور ہوگا - یا ان دونوں کو لین میں کھڑا کردیں اور دوسرے کسي 2 کو چور اور پولیس بنادیں ۔

18 Duck on a Rock.

18 ڈک آن اے راک

(چٹان اور بطخ)

یہ کھیل 10 یا 15 آدمي تک مل کر کھیل سکتے ہیں ہرکھیلنے والے لڑکے کے پاس 4 انچ مربع اور ایک انچ

موٹا پتھر رہنا چاہئے کھیل کے میدان کے کسی کونے میں ایک اینٹ یا ایک پتلا پتھر رکھکر اس سے 15 فیٹ فاصلہ پر ایک خط کھینچیں کھیلنے والا ہر لڑکا اس خط پر کھڑا رہ کر اینٹ کی طرف اپنے ہاتھ کا پتھر پھینکے اس پھینکنے میں جس لڑکے کا پتھر اینٹ سے دور پر ہوں لڑکا اپنے پتھر کو اینٹ پر سیدھا کھڑا کر کے خود کچھ دور ہی پر کھڑا ہو جائے (اینٹ پر رکھا ہوا پتھر ہی بطخ کہلاتا ہے) باقی تمام لڑکے اپنے اپنے پتھر اٹھا لیکر خط پر کھڑے ہوئے یکے بعد دیگرے اس بطخ کو نیچے گرا دینے کے لئے بطخ کی طرف پھینکیں اگر کوئی شخص بطخ کو گرا دے تو بطخ والا الگ کھڑا ہوا لڑکا فوراً بطخ کو اینٹ پر سیدھی کھڑی کر دے کر گرانے والے لڑکے کو اپنا پتھر وہ اٹھاتے ہی چھوئے وہ لڑکا چھونے والے کو نہ ملنے کی کوشش کرتا ہوا اپنا پتھر اٹھا لے کر پھرتی کے ساتھ دوڑتا ہوا لکیر پر کھڑا ہو جائے - چھونے والا لڑکا اگر اس کو چھولے تو چھوا گیا لڑکا اپنے پتھر کو بطخ بنا کر دوسروں کو چھونے کے لئے تیار رہے - چھونے والا اس کی جائے لکیر پر کھڑا ہو جائے .

بطخ والا لڑکا اس وقت پر گرانے والے کو چھولے جبکہ وہ اپنے پتھر کو ہاتھ میں لے لے - پتھر ہاتھ میں لینے سے پہلے چھو نہیں سکتا .

اگر ایسا اتفاق ہو جائے کہ چھونے والا لڑکا جلدي
سے بطخ کو کھڑی کردے کر بطخ کو گرائے ہوئے لڑکے
کے پتھر کے پاس اس نیت سے کھڑا ہو جائے کہ وہ پتھر
اٹھاتے ہي اس کو چھولے اور یہ لڑکا اس خوف سے
پتھر نہیں اٹھا رہا ہو کہ مبادا چھوا جائے تو ایسے
وقت میں کھیل کے لڑکے اپنے اپنے پتھروں سے بطخ کو
گرائیں اس وقت چھونے والا لڑکا بطخ کو کھڑي کرنے
کے لئے جھائیگا - اب یہ پتھر والا لڑکا فوراً اپنے پتھر
تو لیا ہوا مقرر خط پر پہنچ جائے - اسي طرح اس وقت
تک کھیلیں جب تک کہ استاد کھیل موقوف کرنے کا
حکم نہ دے ۔

تمت